

công án
KHÔNG

công án KHÔNG

the book
of MU

[2]

James Ishmael Ford & Melissa Myozen Blacker
Thuần Bạch & Huệ Thiện biên dịch

[15] MU - Taizan Maezumi

Edited by Anton Tenkei Coppens

WHAT IS DHARMA? Incomparably profound and infinitely subtle, it is rarely encountered. For millions of aeons, see, it is hard to meet, hard to encounter. How come? You see it, hear it, receive and maintain it. What does that mean?

What we just chanted is the *Gatha on Opening the Sutra*. What is the sutra? Sutra is the equivalent of the Dharma.

You asked me to talk about koans. That's what I have been doing. Still I have one more day to sum it up what koan is and how to practice.

As a matter of fact some of you are working on case koans, some of you on Mu-ji. But all of us in one way or another are working on Mu-ji, see.

In a way you know the answer and that is the problem. One of you came to *dokusan* complaining, Roshi, you are tricking us. Mu-ji, what is Mu-ji? There is no such thing!

If there was no such thing, we wouldn't ask you to work on it. What is Mu? Is it some crazy stuff we deal with? Can't be, is it?

A monk asks Joshu whether a dog has buddha nature or not. Joshu said, No! You shouldn't get too involved with yourself but you should get more involved with the dog! No? Why not?

[15] KHÔNG - Taizan Maezumi

Anton Tenkei Coppens biên tập

PHÁP LÀ GÌ? Sâu sắc không lường và vi tế vô cùng, rất khó gấp. Trong hàng triệu kiếp, rất khó gấp, khó thấy. Sao vậy? Ông thấy Pháp, nghe, nhận được, và hộ trì. Điều đó nghĩa gì?

Bài chúng ta vừa tụng là *Kệ Khai Kinh*. Kinh là gì? Kinh tương đương với Pháp.

Ông bảo tôi nói về công án. Đó là điều tôi vừa nói. Tuy nhiên tôi còn một ngày nữa để tóm tắt lại công án là gì và cách hành trì.

Thật ra một số các ông đang tham công án, vài người tham chữ Không. Nhưng tất cả chúng ta bằng cách này hay cách khác đang tham chữ Không.

Theo cách nào đó ông biết câu trả lời và đó là vấn đề. Một người đến trong buổi đọc tham than phiền, dạ thura, thầy đánh lừa chúng con. Chữ Không, chữ Không là gì? Không có cái gì là như thế!

Nếu không có cái gì là như thế, chúng tôi đã không bảo ông tham. Không là gì? Có phải là chuyện khùng điên phải đối phó? Không thể nào như thế, phải không?

Tăng hỏi Triệu Châu con chó có Phật tánh hay không. Ngài nói không. Không nên để tâm vào mình nhiều quá mà nên chú ý thêm vào con chó! Không? Tại sao không làm như thế?

Does a dog have buddha nature or not? What would you answer? Ask Sensei next time to talk about this. Mumonkan, the first case, that's Joshu's dog, see. And it's in the *Shoyoroku* too, the *Book of Equanimity*. The same koan, see, but slightly different.

One time Joshu says, No. Another time, Joshu says, Yes. He doesn't always say, Mu Mu Mu! We are not making any trouble for you, but you are making trouble for yourself. Mu-ji, what is it? And if you say, I am Mu—No! You're not Mu! Are you? Answer me!

What I am talking about is the most meaty part of koan practice. Am I right?

Dogen Zenji said all kinds of things. Like this, fish and water and bird and air. “The bird is life and the fish is life. Life is the bird and life is the fish. Beyond these there are further implications and ramifications. Now if a bird or a fish tries to reach the limit of its element before moving in it, this bird or this fish will not find its way or its place. Realizing this place, one's daily life is the realization of the ultimate reality, genjokoan. Realizing this way, one's daily life is the realization of ultimate reality, realization of koan.”

What is this place and this way? That's what Joshu is talking about, see, this place and this way.

Con chó có Phật tánh hay không? Ông sẽ trả lời ra sao? Lần tới hãy hỏi Thầy về vụ này. Trong Vô Môn Quan, công án đầu tiên là Con Chó của Triệu Châu, **Quan** cũng có trong *Thung Dung Lục*. Cùng một công án, nhưng hơi khác.

Có khi Triệu Châu nói, Không. Lần khác, nói Có. Không phải lúc nào ngài cũng nói Không Không Không! Chúng tôi không tạo khó khăn cho ông, nhưng ông tự gây rắc rối cho mình. Chữ Không là gì? Và nếu ông nói, tôi là Không—Không phải. Ông không phải là Không! Phải không? Trả lời đi!

Điều tôi đang nói là phần súc tích nhất trong pháp tu công án. Đúng không?

Đạo Nguyên nói tất cả mọi loài. Giống như thế, cá và nước, chim và trời. “Chim là sự sống, và cá là sự sống. Sự sống là chim và sự sống là cá. Ngoài ra còn có nhiều sự liên đới và chia chẽ khác nữa. Bây giờ nếu một con chim hay con cá cố đạt tới giới hạn môi trường của nó trước khi bước vào được, chim hay cá không thể tìm được đường đi hay chỗ đến. Nhận biết chỗ này, đời sống thường ngày là chứng ngộ thực tại rốt ráo, là hiện thành công án¹. Nhận biết đường đạo này, đời sống thường ngày của mỗi người là chứng ngộ thực tại rốt ráo, là hiện thành công án.”

Nơi chỗ và đường đạo này là gì? Đó là điều Triệu Châu nói đến, chỗ ngay đây và đường đạo này.

¹ Công án giữa đời thường (tác phẩm của Đạo Nguyên)

And when you understand that, the realization of koan, koan manifests by itself. A nice passage.

"Since the place and the way are neither large, neither subject or object, neither existing previously nor just arising now, they therefore exist thus." That's echoless, isn't it? That's what Nangaku and the Sixth Patriarch talk about. Who are you? Who is that in front of me? Where did you come from? What is your life? You can't say it is big or small, this or that, past, future, or even the present. It's a famous koan, see, the three times, past, present, future. All together it's ungraspable.

If it's ungraspable how can you see that this is it? I'm asking you! What is Mu? And definitely, Dogen Zenji doesn't say it doesn't exist. See, it just does exist. What is that? You can't even ask, see? What else can you do? What else should we do? Best answer? Shikantaza.

You do all kinds of side business; that's what makes you confused. You're supposed to do shikantaza and you're not at all doing shikantaza, but doing something else. You come to tell me, "I'm doing shikantaza, I'm counting to ten, and working on koans." In a way it makes sense, and in a way, it's outrageous! Indeed, you are inviting the problem yourself. Yesterday Sensei told me, "I gave one talk here about Mu-ji. And it was totally echoless! "They didn't understand what I said." Yes, in a way it's a kind of understanding.

Và khi ông hiểu được thế, công án hiện thành, công án tự hiển lộ. Chỗ này thật hấp dẫn.

"Vì nơi chỗ và đường đạo không lớn, cũng không phải chủ thể hay đối tượng, trước đó chưa có và bây giờ cũng không có, vì thế hiện hữu như thị." Nghe không có âm vang, phải vậy không? Đó là điều Nam Tuyền và Lục Tổ nói. Ông là ai? Ai ở trước mặt tôi? Ông từ đâu tới? Đời ông ra sao? Ông không thể nói là lớn hay nhỏ, thế này hay thế kia, quá khứ hay tương lai, và ngay cả hiện tại. Đây là công án nổi tiếng, cả ba thời, quá khứ, hiện tại, tương lai. Tất cả bất khả đắc.

Nếu không thể nắm bắt làm thế nào ông thấy như thế? Tôi đang hỏi ông! Không là gì? Chắc chắn rằng Đạo Nguyên không nói là không hiện hữu. Thấy không, chỉ hiện hữu. Đó là cái gì? Thậm chí ông không hỏi được. Ông có thể làm được gì? Câu trả lời tốt nhất là gì? Chỉ quản đả tọa (chỉ việc ngồi.)

Ông làm đủ mọi việc bên lề; khiến ông rối rắm. Ví như pháp tu của ông là Chỉ quản đả tọa và rốt cuộc ông chẳng tu Chỉ quản đả tọa mà làm việc khác. Ông đến với tôi và nói rằng, "Con đang tu Chỉ quản đả tọa, con đang đếm từ một tới mười, và đang tham công án." Một mặt nào đó có lý, mặt khác kỳ quặc! Thật ra ông đang tạo khó khăn cho mình. Hôm qua Tiên sinh nói với tôi, "Ta cho một bài pháp về chữ Không. Và hoàn toàn chẳng có âm vang  Họ không hiểu ta nói gì." Vâng, trên một phương diện, đó là một cách để hiểu.

Mu-ji. What is it, see? These are so many instructions about how to work on that koan. All you should do is just do it! That is what you are told to do. That's the easiest, surest way. But if you just do it, it works. That's how it has been practiced. Now of course, everything has pros and cons. That's why we have different ways to practice. So I think Sensei is doing very nicely, sometimes emphasizing case koans, sometimes just letting you sit.

And in one way or another your life is the echoless valley. Regardless how you take it, it is a complete thing. Acting, reacting, responding, not responding. Rising and falling. All in itself it happens echolessly.

Maybe an important thing to mention here is that Buddha guarantees us, our life is no exception, the life of each of us is nothing but the wisdom and compassion of Tathagata Buddhas. It doesn't matter whether you deny it or not. Whether you accept it or not, that's what it is, see?

Hakuin Zenji says in his famous *Song of Zazen*: All beings are intrinsically buddhas. He has an interesting analogy—it is like water and ice. Without water there is no ice. And without sentient beings, no buddhas. What's the difference there? Ice and water. Ice bangs into things, it's hard. So, we should make it melt if we want to be flexible. So, how to make it melt?

Chữ Không. Là gì? Có quá nhiều chỉ dẫn về cách tham công án. Tất cả những điều nên làm là ông chỉ việc tham! Đó là việc ông được bảo phải làm, là phương cách dễ nhất, chắc chắn nhất. Nếu ông chỉ làm một việc thôi, sẽ có kết quả. Đây là cách dụng công. Dĩ nhiên mọi thứ đều có mặt lợi và bất lợi. Đó là lý do tại sao chúng ta có nhiều cách tu tập khác nhau. Vì thế tôi nghĩ rằng Sư phụ xử sự rất khéo, đôi khi nhấn mạnh vào công án, đôi khi chỉ để ông tọa thiền.

Và bằng cách này hay cách khác, đời sống của ông là một thung lũng không âm vang. Bất kể ông sống ra sao, đây là một điều toàn hảo. Hành động, chống đối, phản ứng, không phản ứng. Thăng và trầm. Tất cả tự xảy ra không dư âm.

Có lẽ một điều quan trọng cần nêu lên ở đây là Đức Phật bảo đảm với chúng ta là đời sống chúng ta, không có ngoại lệ, không gì khác hơn là trí tuệ và từ bi của Như Lai. Không quan trọng dù ông chối bỏ hay không. Dù công nhận hay không, sự việc là như thế.

Thiền sư Bạch Ân nói trong tác phẩm nổi tiếng Tọa Thiền Hòa Tán: Mọi chúng sinh xưa nay là Phật. Ngài có cách loại suy thú vị—việc này giống như nước và băng. Không có nước thì không có băng. Không có chúng sinh thì không có chư Phật. Khác nhau chỗ nào? Băng và nước. Đập mạnh băng vào đồ vật, sẽ thấy cứng. Vì thế chúng ta nên cho băng tan chảy nếu muốn có thể lỏng. Vì vậy làm cách nào cho băng tan?

That is to be our practice, to actually experience that state of liquidity. Not solidness. Of course solidness is nice, but better to be flexible. So, how to make it liquid? Dogen Zenji says, “Forget the self.” Mu-ji, the same, see? Dissolve yourself into Mu-ji! Don’t hold on to yourself when you are dealing with Mu. Someone told me, “I put Mu in my stomach!” It doesn’t work that way, you get stomachache. Then sometimes it goes up to your head and you become crazy!

So either way is okay—let Mu-ji occupy yourself completely or you give yourself away all together to Mu-ji. Either way it works. But no half way. It’s the same with shikantaza. If you really do shikantaza you understand what Dogen Zenji is talking about. But if there is a split, you don’t understand the absoluteness completeness of your life, of your zazen, of your breathing, of your practice. But when you really do it, you appreciate. Then the koan manifests as your life.

That is what Dogen Zenji says in the Bendowa. Bendowa is a beautiful fascicle. I want you to memorize all of it. And take any passage as a koan. Any passage is a beautiful koan. Even in just the first sentence I see dozens of koans. Even each word.

“All buddhas and tathagatas together transmitting myoho, subtle Dharma.” For what?

Đó là việc chúng ta hành trì, để thật sự chúng nghiêm được trạng thái lỏng của băng. Không phải thê rắn. Dĩ nhiên thê rắn thì tốt, nhưng thê lỏng dễ trôi chảy thì tốt hơn. Vậy làm thế nào để băng thành lỏng? Đạo Nguyên nói, “Buông bỏ bản ngã.” Không cũng là thê. Hãy hòa tan vào Không! Đừng bám dính vào ngã khi tham chữ Không. Vài người nói với tôi, “Con để Không ngay dạ dày.” Cách đó không được, ông sẽ bị đau dạ dày. Sau đó có lúc Không chạy lên đầu và ông sẽ khùng điên.

Vì thê cách nào cũng được—hãy để Không chiếm ngự ông hoàn toàn hay ông hiến tặng cả sinh mạng cho Không. Cách nào cũng được. Nhưng đừng nửa vời. Tu Chỉ quán đả tọa cũng thế, nếu thực sự công phu, ông hiểu Đạo Nguyên nói gì. Nếu có khoảng hở, ông sẽ không nhận biết tính viên mãn tuyệt đối nơi đời sống của mình, của việc tọa thiền, của hơi thở, sự dụng công. Nhưng khi thật sự nhận biết, ông sẽ cảm kích. Rồi công án hiện thành đời sống chính mình.

Đó là những gì thiền sư Đạo Nguyên nói trong Biện Đạo Thoại. Biện Đạo Thoại là một tập sách hay. Tôi muốn ông học thuộc lòng hết quyển sách và lấy bất kỳ đoạn nào làm một công án. Đoạn sách nào cũng là một công án hay. Ngay cả trong câu đầu tiên tôi thấy cả chục công án. Ngay cả từng chữ một.

“Tất cả chư Phật, Nhu Lai cùng nhau truyền lại diệu pháp.” Để làm gì?

In order to verify, confirm *anuttara-samyak-sambodhi*. To confirm that is the best way, unsurpassable way. That's what shikantaza is.

But how come shikantaza is so good? It is *jijuyu-zanmai*, self-sustained, self-contained, self-fulfilled, self-fulfilling *samadhi*! It's autonomous. It all works by itself, see? *Jijuyu-zanmai*, that's the key! So working on *Mu-ji* you can't be messed up with *Mu*. But you are the one to take care of it, whether it's *Mu* or yes or no, *yin* and *yang*. Doesn't matter, just take care of it.

It's an interesting thing, see, Dogen Zenji says the main gate to get in that *jijuyu-zanmai* is *tanza*, "straight sitting" and *sanzen*, "penetrating Zen." These two are the keys to get into that main gate. In a way he talks about *zazen* as a means to get into that house—whatever is inside, whomever is inside—right through the front gate. So we shouldn't stick too much to any particular idea, then we freeze ourselves. So we make ourselves to be quite flexible. The really important thing is to confirm your life as the *Hannya Shingyo* says and as Dogen Zenji says—no object, no subject, no this or that, no *yin* and *yang*. And be rootless! Don't stick to anyplace! In one way or another, that's what we do. No place to stick to, then what's the problem? That's in a way what *Mu-ji* is. If you say, "This is it," you got stuck to it, see. That's not it.

Để xác nhận Vô thượng Chánh đẳng chánh giác (tam-miệu tam-bồ-đề). Chỉ quán đả tọa là thế.

Nhưng tại sao chỉ quán đả tọa lại thù thắng như thế? Đó là Tự chủ tam-muội, tự duy trì, tự khép kín, tự thực hiện, tự thành tựu tam-muội! Đó là tự chủ. Tất cả đều tự vận hành? Tự chủ tam-muội, đó là chìa khóa! Vì thế tham chữ Không, ông không thể bị Không làm rối loạn. Ông là người duy nhất bảo trọng công án, dù đó là Không hay có hoặc không, âm và dương. Không thành vấn đề, chỉ bảo trọng.

Đây là điều rất thú vị. Đạo Nguyên nói công chính để vào tự chủ tam-muội là ngồi thắng (đoan tọa) và tham thiền. Hai cách này là chìa khóa vào công chính. Trên một phương diện, ngài nói tu thiền như là phương tiện để vào nhà—dù trong nhà có bất cứ vật gì, có bất cứ ai—thấu ngay qua cổng chính. Vì vậy chúng ta không nên chấp dính quá nhiều vào bất cứ ý niệm đặc biệt nào, chúng ta sẽ tự làm tê liệt mình. Vì thế ta nên linh động. Điều thực sự quan trọng là xác nhận đời sống mình như *Bát Nhã Tâm Kinh* nói, như Đạo Nguyên nói—không chủ thể, không đối tượng, không này hay nọ, không âm và dương. Đừng mọc rẽ! Đừng kẹt vào bất cứ nơi nào! Bằng cách này hay cách khác, chúng ta cứ thế mà làm. Không có chỗ để kẹt dính vào, vậy vấn đề là gì? Đó là thể cách của chữ Không. Nếu nói, "Đây là Không," ông sẽ mắc kẹt. Không phải thế.

Then what would you say? Anything? Everything? Right there you got stuck. Your very life itself, nothing to do with it! Isn't it? What does your life have to do with all of this, anything, everything? So it shouldn't be ideas; that's what Dogen Zenji talks about here.

Just exist as thus!

What's that?

In the *Diamond Sutra* it says "ungraspable." Is it ungraspable? Sure it's graspable. Pinch your nose! I'm not kidding. Then how come it's ungraspable? Grabbing it and yet not grabbing it. What's that? See, there is pain, joy, and generally we believe that something exists as me. It doesn't matter if that's ego, survival, consciousness or subconsciousness, big or small, deluded or enlightened. We think something is here. And what does the *Heart Sutra* say? No gain, no loss, nothing, no wisdom. Not even no wisdom, that's funny. There is not even no wisdom. No wisdom, no gain, that's what that means!

We say there is ego, there is no ego. But we exist as thus, as oneself. And Avalokiteshvara Bodhisattva is the one who sees oneself who exists as oneself, by itself, of itself, for itself, it's very democratic!

I mention this because, being so, you can be the Kanzeon Bosatsu! Being so, you can really see what's going on and what you can do.

Vậy ông phải nói gì? Bất cứ thứ gì? Mọi thứ? Ngay tại đó ông mắc kẹt. Ngay đời sống chính mình, ông chẳng làm được gì! Phải vậy không? Đời sống của ông là gì với mọi thứ ấy? Bất cứ thứ gì? Mọi thứ? Vì thế đó không phải là ý niệm; ở đây Đạo Nguyên nói thê.

Chỉ hiện hữu thế thôi!

Đó là gì?

Kinh Kim Cương nói "bất khả đắc." Có phải là không thể nắm bắt? Chắc chắn nắm được. Hãy véo mũi xem! Tôi không đứa đâu. Thế thì sao lại không nắm được? Nắm được và tuy vậy không nắm được. Đó là gì? Có niềm đau, nỗi vui, và nói chung là chúng ta tin rằng có một cái gì hiện hữu như là cái tôi. Không quan trọng nếu đó là bản ngã, sự sống còn, hữu thức hay vô thức, to hay nhỏ, vô minh hay giác ngộ. Chúng ta cho là có cái gì đó ở đây. Và *Tâm Kinh* nói gì? Không được, không mất, không có gì, không trí tuệ. Không cả không trí tuệ nữa, thật khôi hài. Không cả không trí tuệ. Không trí tuệ, không chứng đắc, ý nghĩa như thê!

Chúng ta nói là có ngã, không ngã. Nhưng chúng ta hiện hữu như thị, như tự ngã. Và Bồ-tát Quán Tự Tại là vị tự thấy mình hiện hữu như tự ngã, tự mình, của mình, vì mình, rất là dân chủ!

Tôi nêu lên vì đó là như thế, ông có thể là Bồ-tát Quan Thế Âm! Như thế, ông có thể thực sự thấy việc gì đang xảy ra và ông có thể làm gì.

I like that passage in the *Lotus Sutra* where Kanzeon expounds the Dharma to the buddhas. He appears to the buddhas as a buddha. To the shravaka and pratyekabuddhas he appears as a shravaka and pratyekabuddha. What does that mean? To expound the Dharma Kanzeon goes through thirty-three transformations: women, children, monks, laymen, laywomen, even animals. What does that mean?

It's a marvelous genjokoan! All of you practicing, really be Kanzeon. Live the life of Kanzeon Bodhisattva. What life could be better than that?

When you receive jukai, what is that? The most important part of jukai is to realize your life as Mu! That's what jukai means!

Of course, whether you realize it or not, that's what it is. No choice. I'm not kidding. How can anybody say the practice of Mu is fake? If it is fake we make it fake. Actually it is not. Your life can't be fake!

To receive jukai is to take refuge in the Three Treasures, Buddha, Dharma, and Sangha. That's the important thing. What is the Buddha Treasure? Anuttara-samyak-sambodhi. What is that? Rootless tree. Supreme, unsurpassable, the very best way! Where no hindrance is found. Nothing is held on to.

Tôi thích đoạn trong kinh *Pháp Hoa* chở ngài Quan Thế Âm giảng Pháp cho chư Phật. Ngài xuất hiện trước chư Phật như một vị Phật. Đối với hàng thanh văn và bích chi Phật ngài xuất hiện như một vị thanh văn và bích chi Phật. Điều đó có nghĩa gì? Để giảng Pháp ngài Quan Thế Âm thị hiện ba mươi ba thân: phụ nữ, trẻ em, thầy tu, nam nữ cư sĩ, ngay cả súc sinh. Nghĩa là gì?

Đó là hiện thành công án tuyệt diệu! Tất cả các ông tu tập đều là Quan Thế Âm. Hãy sống cuộc đời của Quan Thế Âm Bồ-tát. Có cuộc sống nào tốt đẹp hơn?

Khi ông thọ giới, đó là gì? Phần quan trọng nhất của việc thọ giới là nhận ra cuộc đời mình là Không! Đó là ý nghĩa thọ giới!

Dĩ nhiên, dù ông nhận ra được hay không, chỉ là như thế. Không lựa chọn. Tôi không đùa đâu. Ai có thể nói tu tập Không là hư giả? Nếu là hư giả thì chúng ta làm cho hư giả. Thật ra không phải. Đời sống của ông không thể nào hư giả được!

Thọ giới là về nương tựa Tam Bảo, Phật, Pháp, và Tăng. Điều đó quan trọng. Phật Bảo là gì? Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Là gì? Cây không rễ. Cao tột, vô thượng, con đường tốt đẹp nhất. Nơi không chướng ngại. Không một vật để bám giữ.

And what is Dharma Treasure? Dogen Zenji simply defines it as pure, clean and undefiled. How do we make things defiled, good, bad, right, wrong, clean, dirty? Even to say *pure* and *genuine* in a way is defilement too. But we have to say something. Genuine, apart from defilement, see that's the Dharma. No yin and yang, no subject, object. No separation. If there is no separation how can you compare anything as if one thing is better or worse than the other?

This infinitely subtle Dharma is nothing but our life. Even calling it pure and genuine, that much is extra! Such a genuine, solid, nice, unified thing as our life which exists as thus, is the echoless valley that Dogen Zenji talks about.

One lady asked the sisters, “The corpse is here, where did the man go?”

What's left? Buddha nature is left. Isn't it a nice way to say it? If you don't believe it, I can't help it. If buddha nature is gone, what is left? You're left as you are. What's wrong with that?

I'm trying to put this together, see—what case ko-an means, what genjokoan means, what our life means, what taking jukai means. And who is Kanzeon Bodhisattva? What to do with your life?

Và Pháp Bảo là gì? Đạo Nguyên đơn giản định nghĩa là thanh tịnh, trong sạch, và bất nhiễm. Làm sao chúng ta có thể làm sự vật thành cầu nhiễm, tốt, xấu, đúng, sai, sạch, dơ? Ngay cả khi nói *thanh tịnh* và *chân chánh* một mặt nào đó cũng là cầu nhiễm. Nhưng chúng ta phải nói một điều gì đó. Chân chánh, tách biệt khỏi cầu nhiễm, đó là Pháp Bảo. Không âm và dương, không chủ thể, đối tượng. Không phân biệt. Nếu không phân biệt làm sao ông có thể so sánh việc này tốt hay xấu hơn việc kia?

Pháp Bảo vi diệu tối thượng không gì khác mà chính là đời sống chúng ta. Ngay khi gọi là thanh tịnh chân chánh, đã thêm thắt. Điều chân chánh, vững chắc, đẹp đẽ, hiệp nhất, như đời sống chúng ta hiện hữu như thi, là thung lũng không âm vang mà Đạo Nguyên nói.

Một hiền nữ hỏi các huynh đệ, “Xác ở đây, người đi đâu rồi?”²

Cái gì còn lại? Phật tánh còn lại. Đó có phải là một cách tế nhị để nói ra? Nếu ông không tin, tôi không thể làm gì khác. Nếu Phật tánh mất rồi, cái gì còn lại? Ông còn lại như đang là. Không phải vậy sao?

Tôi đang cố sắp xếp lại với nhau—bản tắc công án ý nghĩa gì, hiện thành công án ý nghĩa gì, đời sống chúng ta ý nghĩa thế nào, thọ giới ý nghĩa ra sao. Và Bồ-tát Quan Thế Âm là ai? Ông làm gì với đời sống của mình?

² Truyện Thất Hiền Nữ dạo thi lâm.

All together, it's nothing but koan. How to solve it? In a way, such an attitude is already a little bit out of place. What is there to solve? It's already solved. And saying it's already solved is not quite right either. It has never been a problem! I'm glad you laugh!

Many koans are like that. "My mind is uneasy, it is not at peace. Please pacify it." Isn't that what you ask? Bring me your uneasy mind! There is no such mind! "I am not liberated, please liberate me." Who binds you?

Isn't it obvious?

This koan "yes" "no." Doesn't matter whether it's yes or no. What is buddha nature? That's what Dogen Zenji says: instead of thinking about where is Mu or what is Mu, consider what buddha nature is. That's what Bodhidharma says too. To realize your own buddha nature is to receive jukai, to receive *kai* to transmit *kai*. Actually *kai*, that's what buddha nature is.

What is the koan? It's really nothing but *my life*. Not your life or their lives—always *my life*. And when I really make my life the life of the Three Treasures, then everything becomes my life. That's truly what Buddha is. Since we are baby buddhas we try to grow up. So all together, in one way or another, it's a wonderful genjokoan. So please appreciate your life.

*

Tất cả chung lại, chẳng là gì ngoài công án. Giải đáp thế nào? Nói cách khác, thái độ như thế đã ngoài lề rồi. Có gì để giải? Công án đã giải xong. Và nói rằng giải rồi cũng không đúng nữa. Công án chưa bao giờ là một vấn đề! Tôi vui thấy ông cười!

Nhiều công án như thế. "Tâm con đang bất an. Xin Thầy an tâm cho con." Có phải ông hỏi thế? Mang tâm bất an ra đây! Không có một tâm như thế! "Con không được tự do, xin giải thoát cho con." Ai trói buộc ông?

Không phải ràng ràng như thế sao?

Về công án "có" "không" này, dù có hay không, không thành vấn đề. Phật tánh là gì? Đó là điều Đạo Nguyên nói: thay vì suy nghĩ về Không ở đâu hay Không là gì, hãy quán chiếu Phật tánh là gì. Đó cũng là ý Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói. Nhận ra Phật tánh nơi chính mình là thọ giới, thọ giới để truyền giới. Giới thực sự, đó là Phật tánh.

Công án là gì? Không gì khác hơn đời sống *của tôi*. Không phải là đời sống của ông hay của họ—luôn luôn là đời sống *của tôi*. Và khi tôi thực sự biến đổi mình thành đời sống của Tam Bảo, mọi sự sẽ thành đời sống của mình. Đó thật sự Phật là gì. Vì là "Phật tử, con của Phật" chúng ta cố trưởng thành. Vì vậy cùng nhau, bằng cách này hay cách khác, đó là hiện thành công án tuyệt diệu. Thế nên xin hãy tạ ơn cuộc đời mình.

*

[16] METHOD OF PRACTICE - Thich Thien-An

MU CAN BE USED as a meditation technique. This method is practiced primarily in the Rinzai Zen tradition, where the koan “Mu” is especially emphasized. The body is kept straight, the hands together on the lap, with the thumbs touching each other on top so as to make a circle. This circle represents Mu, the moon and emptiness. During meditation the mind is kept in a state of emptiness. The meditator meditates that he is Mu, that all beings are Mu, that everything is Mu. Because all is Mu there is no separate identity. All men are interrelated and interdependent, all extensions of each other. Through this method of meditation we can realize the oneness of all things. In this oneness we can discover our true Self and learn to live in harmony with others and in unity with the whole universe. Let us be with Mu, meditate on Mu, and feel Mu—nothing more or nothing less.

*

[17] THE EXPERIENCE OF WU - Sheng Yen

THE DOOR OF CHAN is entered by Wu. When we meditate on Wu we ask, “What is Wu?” On entering Wu, we experience emptiness; we are not aware of existence, either of ours or the world’s.

[16] PHÁP TU - Thich Thien-An

CÓ THỂ XỬ DỤNG KHÔNG như một thủ thuật thiền định. Truyền thống Thiền Lâm Tế chủ yếu ứng dụng pháp tu này, đặc biệt nhấn mạnh công án “Không”. Thân giữ thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt trên đùi, hai đầu ngón tay cái chạm vào nhau tạo thành vòng tròn. Vòng tròn này biểu trưng cho Không, mặt trăng và rỗng lặng. Thời gian tọa thiền giữ tâm trong trạng thái rỗng lặng. Thiền giả khán mình là Không, mọi chúng sanh là Không, mọi vật là Không. Bởi vì tất cả là Không nên không có ngã tính biệt lập. Mọi người tương quan và tương duyên, tất cả đều mở rộng đối với nhau. Qua pháp thiền này chúng ta có thể nhận biết nhất tính của vạn pháp. Trong nhất tính, chúng ta có thể khám phá chân ngã và học cách sống hòa hợp với mọi người khác và sống hiệp nhất với toàn thể vũ trụ. Chúng ta hãy sống với Không, tham khán Không, và cảm nhận Không—không nhiều không ít.

*

[17] CHÚNG NGHIỆM KHÔNG - Sheng Yen

VÀO CỬA THIỀN bằng Không. Khi tham khán Không, chúng ta hỏi, “Không là gì?” Đi vào Không, chúng ta thể nghiệm tánh Không; chúng ta không biết chính mình hay thế gian hiện hữu.

This is an elementary level of Wu; if it is enlightenment, it is shallow enlightenment. When we go deeper, everything exists again. We discover that the mind reflects everything. This is a deep level of Wu.

Into enlightenment, there is emptiness. Out of enlightenment, there is existence. These phrases are not easy to understand. When we enter Wu, what are we seeking? Nothing. Nothing can be pursued or sought. Thus it is Wu, “nothing” or “there is not.” But when one is deeply enlightened, what happens? At that time, there is nothing in life that confuses, misleads, or poses any problem. One is as expansive as time and space. Thus we say that entering the realm of Wu, there is emptiness; going deeper into Wu, one returns to existence. Emptiness and existence are not separate things; they are just one thing. Fundamentally Wu is the same as existence. If there is existence in deep enlightenment, is there also self? Yes. If you didn’t have a self, you wouldn’t be able to do anything. In truth, it is the attachment to self that has vanished.

Therefore, you should not think that the self ceases to exist with enlightenment. The enlightened self exists on behalf of all things. However, at the deepest levels of enlightenment one does not exist on behalf of anything; one just exists.

Đây là mức sơ đẳng của Không; nếu là chứng ngộ, đó là chứng ngộ nông cạn. Khi công phu thâm sâu hơn, mọi vật hiện hữu trở lại. Chúng ta khám phá tâm phản ánh mọi vật. Đây là mức độ thâm ngộ Không.

Vào cửa giác ngộ, có tánh Không. Ra khỏi giác ngộ, có hiện hữu. Những câu này không dễ hiểu. Khi vào Không, chúng ta tìm cầu gì? Không một vật. Không có gì có thể đuổi bắt và tìm cầu. Đó là Không, “không một vật” hay “không có.” Nhưng khi thâm ngộ, điều gì xảy ra? Lúc đó không việc gì trên đời gây rối ren, mê lầm, hay tạo ra khó khăn được. Chúng ta như thể trải dài rộng lớn như thời gian và không gian. Vì thế chúng ta nói là bước vào cảnh giới của Không, có tánh Không, tiến sâu nữa vào Không, ta trở lại trạng thái hiện hữu. Không và hiện hữu không phải là hai vật tách rời nhau, chỉ là một. Từ nền tảng, Không và hiện hữu chẳng khác. Nếu có hiện hữu trong thâm ngộ, vậy có ngã nữa sao? Có. Nếu không có ngã, ông sẽ không làm được gì. Đúng ra, sự bám chấp vào ngã biến mất.

Vì thế, ông không nên nghĩ là cái ngã ngưng hiện hữu khi giác ngộ. Cái ngã giác ngộ hiện hữu vì lợi lạc cho tất cả sự vật. Tuy nhiên, giác ngộ ở mức độ thâm sâu nhất ta không hiện hữu vì một điều gì, ta chỉ hiện hữu, thế thôi.

In Buddhism we often speak of the enlightened state as “no-self” because we have no better words for it. What this phrase says is that, at this stage, existence does not rely on self, others, or anything. It is a spontaneous, natural existence. Accordingly, one helps sentient beings. Not for the sake of self, not for the sake of others; one just naturally helps sentient beings.

Deeply enlightened persons need not maintain any particular identity; they have no need for position or place. Nor is it necessary for them to adopt an identity in accordance with the sentient beings they are helping. Bodhisattvas have no particular point of view. Like a mirror, they are only a reflection of sentient beings. They do not say, “I will behave in this or that way to help people.” They reflect the problems and attitudes of sentient beings, but fundamentally these problems don’t exist for them. Otherwise, they would need a point of view. When one exists neither for oneself nor for others, but just naturally helps sentient beings, this is called “no-function.” If you were to have a particular point of view, then it would not be no-function. When you think of function, you are still thinking in terms of “in order to...” So we say ‘no-function.’ This is Wu, emptiness.

*

Đạo Phật thường nói đến trạng thái giác ngộ như “vô ngã” vì chúng ta không có chữ nào hay hơn. Câu này diễn tả, ở giai tầng này, là hiện hữu không tùy thuộc vào ngã, nhân hay bất cứ điều gì khác. Đó là hiện hữu tự nhiên, tự phát. Do vậy, ta giúp đỡ chúng sinh không phải vì mình, cũng không phải vì người; chỉ tự nhiên giúp đỡ thôi.

Người thâm ngộ không cần duy trì bản sắc riêng; họ không cần vị thế hay chỗ đứng. Họ cũng không cần nhận cho mình một bản sắc nào để ứng hợp với những chúng sinh đang giúp đỡ. Bồ-tát không có quan điểm đặc biệt. Giống như tấm gương, các ngài chỉ là sự phản chiếu của chúng sinh. Các ngài không nói, “Ta sẽ hành xử như thế này hay như thế kia để giúp người.” Các ngài phản chiếu những phiền toái và tâm thái của chúng sinh, nhưng cơ bản những phiền toái này không hiện hữu đối với các ngài. Ngược lại, tất nhiên các ngài sẽ cần một quan điểm. Khi ta hiện hữu không phải vì mình cũng không phải vì người, mà chỉ tự nhiên giúp đỡ chúng sanh, đây gọi là “vô công.” Nếu ông có nhãn kiến riêng tư, sẽ không còn là “vô công.” Khi nghĩ đến công dụng, ông sẽ còn nghĩ đến “mong cầu, mục đích ...” Vì thế chúng ta nói ‘vô công.’ Đây là Không, tánh Không.

*

Modern Commentaries

[18] THREE COMMENTARIES - Shodo Harada

Translated by Daichi Priscilla Storandt

Edited by Jane Shotaku Lago, Tim Jundo Williams,
and Mitra Bishop

1. WE HAVE TO DO ZAZEN in *complete* dedication to it with every single one of our 360 thousand smallest pores and all of our joints, from the top of our head to the bottoms of our feet. With every single bit of our body, mind, and being we burn with this deep desire to know!

[...] We have to burn completely, from the top of our heads to the bottoms of our feet. We have to burn with this Mu, we have to burn with this question, this investigation! We have to do it to where our hands are Mu and our feet are Mu and our body and mind and everything are burning with this Mu and we don't get caught on any nihilistic *or* confirmative idea about anything. That Mu is burning! It's as if we have swallowed a brightly burning, shining, hot iron ball that is in our mouth. We can't swallow it down completely nor can we spit it out—to do the Mu with this state of mind! And because we do that we are able to continue in all of the twenty-four hours of the day.

Bình Luận Hiện Đại

[18] BA LỜI BÌNH - Shodo Harada

Daichi Priscilla Storandt dịch

Jane Shotaku Lago, Tim Jundo Williams,
và Mitra Bishop biên tập

1. CHÚNG TA PHẢI HÀNH THIỀN cống hiến *toàn tâm toàn ý* với tất cả 360 nghìn lỗ chân lông và tất cả xương cốt mình, từ đỉnh đầu tới gót chân. Với từng mảnh thân, tâm, và sinh mạng chúng ta nung nấu ý muôn phải biết!

[...] Chúng ta phải hoàn toàn nung nấu, từ đỉnh đầu tới gót chân. Chúng ta phải nung nấu chữ Không này, chúng ta phải nung nấu câu hỏi này, sự tham cứu này! Chúng ta phải nung nấu ngay chỗ tay chúng ta là Không và chân chúng ta là Không, và cả thân tâm mình và mọi thứ đều nung nấu với Không và không bị kẹt vào ý tưởng có tính hư vô hay xác định về bất cứ điều gì. Đó là Không đang nung nấu. Giống như chúng ta nuốt phải hòn sắt nóng. Nuốt xuống không được và nhả ra cũng không được—tham chữ Không với trạng thái tâm như thế! Và vì tu tập như thế chúng ta có thể tiếp tục suốt hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong ngày.

From morning to night, from night to morning we continue to let go of every single bit of our mental understanding. All of our conditioning, all of our habits—they are loosened and ripped away. Any idea that we have understood this previously, any idea of a previous experience we may have ever had—that all has to go. It all has to be let go of totally; we are directly becoming and perceiving this life energy, exactly as it is. We just use this Mu as its expression. That which has no form, that which has no substance—to realize that directly, we do this Mu.

We do this Mu on and on and on, and that life energy is continuing without any gap, without any pause. We ripen and we ripen and we ripen as we continue until eventually we can't even tell what is going on, what we're doing, what is going on around us. *This* has no shape and cannot be found anywhere as something particular, but only in a state of mind that pierces through it all and overflows in every single direction. A truly serene state of mind, it pours through everything. There are no longer any small-minded ideas possible. We can't have a thought in this state of mind, only the actuality of that full tautness surging through us beyond any possibility of verbal expression.

Từ sáng tới tối, từ tối tới sáng chúng ta tiếp tục buông bỏ từng chút một sự hiểu biết tri thức của mình. Tất cả mọi tình cảnh, mọi thói quen—sẽ lơi lỏng và rời rụng. Bất cứ ý tưởng nào chúng ta đã hiểu trước đây, bất cứ ý tưởng nào chúng ta thể nghiệm trước đây—tất cả đều phải buông bỏ. Phải buông bỏ hết; chúng ta ngay lập tức trở thành và nhận thức được nguồn sinh lực này, đúng như đang là. Chúng ta vừa ứng dụng Không như đã hiển bày. Không hình tướng, không bản chất—muốn chứng ngộ trực tiếp, chúng ta tham chữ Không.

Chúng ta tiếp tục và tiếp tục tham chữ Không, và nguồn sinh lực tiếp diễn không kẽ hở, không dừng nghỉ. Chúng ta càng thuần thực và tiếp tục cho tới lúc cuối cùng chúng ta không thể nói được là chuyện gì đang xảy ra, mình đang làm gì và việc gì đang diễn biến chung quanh. *Điều này* không có hình tướng và không thể thấy ở đâu như một điều đặc biệt, mà chỉ xuất hiện trong trạng thái tâm xuyên thấu và tuôn tràn mọi hướng. Một trạng thái tâm thật tĩnh lặng thấm thấu qua mọi sự vật. Không thể còn bát cứ một ý tưởng nhỏ nhoi nào. Chúng ta không thể có một tư tưởng nào trong trạng thái này, chỉ là một thực tại căng đầy dâng trào khắp chúng ta không thể diễn tả bằng lời.

And then we become just like a person who cannot speak, a person who is mute, unable to talk, trying to tell their dream. We cannot express this with words.

We can only continue—and we continue until we realize that place. We pass through here to—what will it be? What will it be that will bring this into rebirth? For the Buddha it was becoming the morning star; for Hakuin it was the ringing of the morning bell. But it is not that idea that we are hearing something or that we are seeing something with our eyes. It is not a small and divided-up matter like that; it is filling our ears, it is filling our eyes, it extends throughout the heavens and earth. What is it that made Master Tozan sweat so profusely when that question was asked? That state of mind is what has to be realized with our whole experience, not left up to some idea about a God or a buddha, but to realize this experience totally, or it is not living Zen.

2. Twice the terrorists have attacked London, and even now the horror of those attacks has not allowed life to return to normal. The fear continues. Those who were killed were written about in the paper, while those who survived are filled with the possibility of their own deaths. It is said that humans can become buddhas, but they can also become devils. Those possibilities seem apparent when something like this happens.

Rồi chúng ta giống như một người không nói được, một người câm, cố diễn tả giấc mơ của mình. Chúng ta không thể diễn tả điều này với ngôn từ.

Chúng ta chỉ có thể tiếp tục [công phu]—và tiếp tục cho tới khi nhận ra được chỗ này. Rồi chúng ta sẽ thấu qua chỗ này—rồi sẽ ra sao? Có phải sẽ mang theo đi tái sinh? Đối với Đức Phật đó là sao mai, đối với Bạch Ân là tiếng chuông sáng sớm. Nhưng không phải là ý nghĩ cho rằng chúng ta đang nghe hay mắt mình đang thấy điều gì. Đây không phải là vấn đề nhỏ bé chia chẻ như thế, mà tràn đầy tai, phủ đầy mắt chúng ta, trải rộng khắp đất trời. Điều gì làm cho Động Sơn xuất hiện đầy mình khi câu hỏi được nêu lên? Trạng thái tâm đó phải được nhận ra với toàn bộ kinh nghiệm của mình, không để lại ý tưởng nào về Thượng Đế hay Phật, mà phải nhận biết kinh nghiệm này một cách toàn diện, nếu không thì không phải là sống thiền.

2. Nhóm khủng bố đã hai lần tấn công Luân Đôn, và ngay cả bây giờ sự kinh hoàng khiến đời sống chưa trở lại bình thường. Vẫn còn sợ hãi. Nạn nhân tử nạn được đưa lên báo chí, trong khi những người sống sót lòng đầy lo âu chính mình có thể chết. Con người có thể thành Phật, nhưng cũng có thể thành ác quỷ. Khả năng này thấy rõ khi có chuyện như thế xảy ra.

When people, through no fault of their own, are killed by those who are so dissatisfied and discontent, the entire world becomes a battlefield. When people are under severe pressure, their dissatisfaction can explode. Then hate gives birth to hate, anger gives birth to anger. There is no solution to this. When someone wants to kill people in great numbers, there's no way to prevent it or to prepare for it.

People all over the world become more insecure and full of fear. Buddhism says that human beings have five types of eyes: physical eyes, heavenly eyes, eternal eyes, Dharma eyes, and buddha eyes.

If we look at human beings with our physical eyes, there is no question that we are animals. The heavenly eyes see things that are far away; they have no perception of a physical body. Eternal eyes see humans as they really are, in true emptiness; these are the eyes of wisdom. Dharma eyes are those that see the emptiness and see this world and humans as beautiful; these are the eyes of the artist. The Buddha eyes see all beings as our own children, to be loved from pure compassion. To see everything as empty and every person as our own child is to love everything dearly. To open the eye of compassion is enlightenment or satori.

Khi người ta, không phải do lỗi họ, bị giết bởi những người bất bình bất mãn, cả thế giới sẽ biến thành bãi chiến trường. Khi áp lực đè mạnh, sự bất mãn của họ có thể nổ bùng. Căm thù sinh ra căm thù, sân hận sinh ra sân hận. Không có giải pháp cho sự việc này. Khi muốn giết người hàng loạt, không có cách nào ngăn chặn họ hay chuẩn bị để đối phó được.

Khắp nơi trên thế giới con người càng bất an và tràn đầy sợ hãi. Phật giáo nói chúng sinh có ngũ nhã: nhục nhã, thiên nhã, tuệ nhã, pháp nhã, và Phật nhã.

Nếu nhìn con người bằng nhục nhã, chúng ta là súc sinh không nghi ngờ. Thiên nhã loài trời thấy được những sự vật ở xa; họ không có nhận thức thuộc về thân vật lý. Tuệ nhã nhìn con người đúng như thật, trong chân Không. Đó là con mắt tuệ giác. Pháp nhã là mắt thấy tính Không và thấy thế gian này cùng con người đẹp đẽ; đó là mắt nghệ sĩ. Phật nhã nhìn chúng sinh như con nhỏ của mình, thương yêu với lòng bi mẫn thuần khiết. Thấy mọi sự là Không và mọi người như con nhỏ của mình tức là thân thiết yêu thương tất cả. Mở được mắt từ bi là chứng ngộ.

Our transient naked eye sees humans in their animal form. If there is any way to stop the idiocy of people today it is through Buddhism, which sees and knows all people as buddhas.

[...] Once a monk asked Joshu, “Does a dog have buddha nature?” The monk wanted to know if even a dog has buddha nature.

The Buddha taught that all things—even plants, trees, and grasses—are without exception endowed with buddha nature. Does this hungry, greedy dog, who goes searching from garbage pail to garbage can, also have buddha nature? This mind that is always looking for something, wishing for something to be thankful for and always getting caught on everything that happens, this unawakened person like me, is there really buddha nature there? This is what the monk was asking.

This type of question makes use of the commonplace things among which we live. In making use of those things, we find the true mastery of Zen.

Without hesitating, Joshu replied, “Mu.”

This answer of Joshu has become an enormous challenge used by all people of training to realize truth. New people of training have to pass this barrier before going further with their training. It's basic that all beings are from the origin buddhas; this is a given, a bottom-line understanding. Joshu did not negate this.

Nhục nhã của chúng ta nhìn con người theo tướng súc sinh. Nếu có cách nào dừng được sự vô minh của con người ngày nay thì đó là đạo Phật, thấy mọi người là chư Phật.

Tăng hỏi Triệu Châu: “Con chó có Phật tánh hay không?” Vị tăng muốn biết xem con chó có Phật tánh hay không.

Đức Phật dạy là các pháp—ngay cả cây cỏ—không ngoại lệ đều hàm chứa Phật tánh. Con chó ốm đói, tham lam này đi kiếm ăn trong thùng rác cũng có Phật tánh sao? Cái tâm luôn luôn tìm kiếm cái gì đó, ước muốn cái gì đó để biết ơn và luôn luôn vướng mắc vào mọi việc xảy ra, con người bất giác như tôi, thật sự có Phật tánh ngay đó không? Đó là điều vị tăng thưa hỏi.

Loại câu hỏi này sử dụng những sự vật thường tình trong đời sống chúng ta. Sử dụng những sự vật này, chúng ta nhận ra Ông chủ của nhà thiền.

Không do dự, Triệu Châu trả lời, “Không.”

Câu trả lời này đối với người tu là thách thức lớn để chứng nghiệm chân lý. Những người sơ cơ phải qua được cửa ải này trước khi tiến tu. Căn bản là mọi chúng sinh xưa nay là Phật; đây là định đề, sự hiểu biết mâu chốt. Triệu Châu không phủ nhận điều này.

If we look at it in a different way, he is saying that the substance of buddha nature is Mu. Joshu is presenting this from his own experience, and it's from there that this Mu is born and has profound meaning. To realize this we have to know the same experience; an intellectual explanation won't do. If we don't go beyond that, we can't realize the true experience of all existence.

Buddha nature is that with which we all are endowed prior to our personality and our character. It's the same in everyone and unites all beings. It is pure human nature.

It can also be called the true Dharma, that law which is true for the original mind of all beings. Because it is a law of mind, it has no form and no substance. It has no color, yet it has light and a life energy that brings wonder. It is energy that has no form yet has the ability to make all things happen, to move everything. This is why none of the dualistic opposites of the world—such as male versus female, political power versus powerlessness—have anything to do with true wisdom. The energy of this is the same in every era, forever, without change.

This energy is shared by all people. Even if we die, it doesn't die. It's beyond birth and death, embracing everything while going beyond space.

Nếu chúng ta nhìn từ khía cạnh khác, ngài nói bản thể của Phật tánh là Không. Ngài đưa ra việc này theo kinh nghiệm riêng, và từ đó chữ Không phát sinh và mang ý nghĩa thâm diệu. Để nhận ra chúng ta phải kinh nghiệm y như thế; diễn giải tri thức không đạt. Nếu không siêu vượt kiến giải, chúng ta không thể thực chứng tất cả hiện hữu.

Phật tánh đều sẵn nơi chúng ta, hàm sẵn trước khi chúng ta có nhân cách và tính tình, bình đẳng và chung nhất nơi mọi chúng sinh. Đó là nhân tính thuần tịnh.

Phật tánh cũng có thể được gọi là chân Pháp, pháp chân thật đối với bản tâm của tất cả chúng sinh. Vì đây là pháp của tâm nên không hình tướng và không bản chất; không màu sắc, tuy vậy chiếu sáng và có nguồn sinh lực thật màu nhiệm. Là năng lượng vô tướng tuy nhiên công dụng kiến tạo nhiều vật và động chuyển mọi sự. Đây là lý do tại sao không có cặp đôi đai nào trong thế gian—như nam với nữ, quyền lực chính trị với không quyền lực—liên quan đến chân tuệ giác. Năng lượng này y nguyên ở mọi thời đại, thường hằng bất biến.

Năng lượng này thuộc chung cho tất cả mọi người. Ngay cả khi chúng ta chết, vẫn không chết, siêu vượt sinh tử, bao trùm tất cả trong khi siêu vượt không gian.

It transcends all time. That which is unlimited and unable to be described is buddha nature. Because we don't realize this we are confused and deluded from dusk to dawn. To this question Joshu answered succinctly, "Mu."

The person who compiled the *Mumonkan*, Mumon Ekai Roshi, took six years to realize this koan. He wrote that all day, every day, he carried this Mu, forgetting everything else until he even forgot to keep his feet moving. Then, when he heard the drum signaling a ceremony he suddenly broke through completely. In the first chapter of the *Mumonkan*, Joshu's Mu, he writes, "With all of the 360 smallest joints, the 84,000 pores, we bring forth this great doubt and day and night work intently at it. Do not attempt nihilistic or dualistic interpretations. It is like having gulped a red hot iron ball. You try to spit it out but can't."

Your whole body, your whole mind, has to go into this from the top of your head to the bottoms of your feet. With your whole body and mind you have to throw yourself completely into this, giving rise to this great doubt. You must bring the actuality of your concentration into full view. You have to melt into oneness with Mu.

Siêu vượt cả thời gian. Vô lượng vô biên và không thể mô tả được, đó chính là Phật tánh. Vì không nhận biết Phật tánh nên chúng ta mê vọng từ sáng tới tối. Với câu hỏi này, Triệu Châu trả lời ngắn gọn, "Không."

Người biên soạn *Vô Môn Quan*, thiền sư Vô Môn Huệ Khai, trải qua sáu năm mới chứng ngộ công án này. Ngài viết rằng suốt ngày, mỗi ngày, ngài cưu mang công án Không, quên hết mọi việc khác chí đến quên cát chân bước đi. Rồi khi nghe tiếng trống báo hiệu buổi lễ, ngài bỗng nhiên hoàn toàn bùng vỡ. Trong chương đầu *Vô Môn Quan*, công án Không của Triệu Châu, ngài viết, "Hãy tham chữ Không ngày lẫn đêm với ba trăm sáu mươi xương cốt và tám vạn bốn ngàn lỗ chân lông, toàn thân đê khởi nghi đoàn. Chớ nghĩ Không là không ngờ hoặc là trái với có. Tham như thế nuốt phải hòn sắt nóng, muốn nhả ra mà không nhả được."

Toàn thể thân, toàn thể tâm của ông phải đặt đê vào Không từ đỉnh đầu tới gót chân. Với toàn thể thân tâm ông phải ném mình vào, đê khởi nghi đoàn. Ông phải hết sức chú tâm. Ông phải tan hoà là một với Không.

Your whole body and mind are thrown into that Mu as you become it. Day and night, work intently at it. Do not attempt conceptual interpretations. From morning until night and from night until morning, become a complete fool: *muuuuumuuuu*. Bring your awareness into one word, focus your attention into one point, and come to know this place where it is as if you have a burning red hot iron ball in your throat that you can neither swallow nor spit out. Entering this place, you are aware of nothing but Mu. This is what is most important; this is samadhi. Samadhi is the central point of Buddhism, the fulcrum. To understand the truth of any religion there has to be this pure concentration.

Continue with not a second of laxness—*muu muu muu*—keeping it going until you enter samadhi. Cut away all of the illusory discriminating knowledge and consciousness you have accumulated, and keep on working harder. All of that muddy past awareness (Karmic awareness) and ideas, all of that gathered previous knowledge you thought was necessary, all of it obscures your clear awareness. With *muuumuuuumuu*, concentrate and let go of all of that extra thinking. Then you return to the state of mind you had at birth and continue for one week, two weeks, one year, two years, until your efforts come to fruition and there's no longer any sense of a difference between inside and outside, self and other.

Thân tâm ông ném hết vào chữ Không này khi ông trở thành Không. Ngày đêm, hãy tinh cần tham khán. Đừng tìm kiếm diễn giải. Từ sáng tối tới tối và từ tối tới sáng, hãy trở thành hoàn toàn như ngu: khôngôngôngông. Đem hết sức tinh giác vào một chữ, dồn hết chú tâm vào một điểm, và đi đến chỗ biết được là có hòn sắt nóng trong họng mà không thể nuốt vào hay nhả ra. Vào được chỗ này, ông không còn biết gì ngoài Không. Đây chính là điều quan trọng nhất, đây là định. Định là tâm điểm của Đạo Phật, là điểm tựa. Để hiểu được chân lý của bất cứ tôn giáo nào, phải có sự chú tâm thuần túy này.

Hãy tiếp tục không một giây xao lâng—*khôngôngông*—tiếp tục cho tới khi nhập định. Hãy buông hết tri giác tệ hại từ xưa nay ông đã chất chứa, và tiếp tục nỗ lực hơn nữa. Tất cả hiểu biết quá khứ mê mờ hỗn độn (nghiệp thức) và ý niệm, và kiến thức gom góp trước đây ông cho là cần thiết, tất cả đều che mờ sức tinh giác của ông. Với *khôngôngông*, hãy chú tâm và buông bỏ những nghĩ tưởng thêm thắt. Rồi trở lại với trạng thái tâm nguyên sơ và tiếp tục trong một tuần, hai tuần, một năm, hai năm cho tới khi nỗ lực thuần thực và không còn ý thức về phân biệt trong và ngoài, ta và người.

You become one layer of Mu—no more self, no more heavens and earth, only one layer of Mu. Then it's as if you have seen a dream but are unable to speak of it. Yet no matter how fantastic this state of mind is, you can't tell other people about it. No one can understand. You are like a mute seeing a dream and laughing, but no one else can get it. You are certain that this is the place the Buddha was talking about and smile.

But this is not yet enlightenment. Suddenly you smash the barrier. You astonish heaven and shake the earth. You kill the Buddha if you meet the Buddha, and you kill the ancient masters if you meet them. On the brink of life and death you are utterly free. In the six realms and the four modes of life you live, with great joy, a genuine life in complete freedom.

The actual experience of that place of no more inside or outside, just one layer of Mu, is truly wonderful, but this is still not the complete picture. There is no you there, so the ability to create is negated. That which creates the heavens and earth, that true self, has to be realized. It must be manifested. This place of no inside and no outside is what the ancients called the Great Death. From there, from that absolute Mu, you have to come back to life, exploding into the place that startles the heavens and the earth.

Ông thành một phiến Không—không còn ngã, không còn trời và đất, chỉ một phiến Không. Rồi giống như nằm mơ mà không thể nói ra lời. Tuy bất kể trạng thái tâm này kỳ lạ tới đâu, ông cũng không thể nào nói cho người khác biết được. Không ai có thể hiểu. Giống như người câm nằm mộng và cười, nhưng không ai khác có thể hiểu. Chắc chắn đây là chỗ đức Phật nói đến và mỉm cười.

Nhưng đây chưa phải là giác ngộ. Bỗng nhiên ông thấu phá cửa ái. Thình lình bùng vỡ làm long trời lõ đất. Gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ, được tự tại bên bờ sanh tử và du hí tam-muội nơi sáu cõi trong bốn thai.

Thực sự chứng nghiệm chỗ này không phải trong cũng không phải ngoài, chỉ là một phiến Không, thật sự kỳ diệu, nhưng vẫn chưa xong việc. Không còn ông trong tâm thái đó, vì vậy hoạt dụng sáng tạo chưa có. Hoạt dụng này sẽ tạo dựng trời và trái đất, chân ngã này, phải được chứng nghiệm, phải được hiện hành. Chỗ mà không phải trong không phải ngoài chư Tổ gọi là Đại Tử. Từ đó, từ cái Không rốt ráo đó, ông phải trở lại đời sống, bùng vỡ tại chỗ làm long trời lõ đất.

Within each person's actual truth we die and die and die, and then with one touch from the outside our mind is reborn completely with vivid life energy. Startling the heavens and the earth, we are suddenly reborn. It can be only this way, as if the skies are falling. Everything we ever held onto is let go of, and we can then realize this world of nothing at all in one instant of experience. If you know this experience, it is as if you have snatched the sword of the great General Kan. You kill the Buddha if you meet him, and you kill the ancients if you meet them. A totally free and infinite functioning is born. In this whole world there is nothing to be thankful to, nothing to enter your awareness in any way. This is because even an idea of something to be thankful for is already dualistic. In clear awareness there is nowhere for even the tiniest bit of shadow to enter.

On the brink of life and death we are utterly free. There is no way for even birth and death to remain. Even that great problem is no longer something to be attached to. In all the modes of life we know great joy. We become all life-forms—we know this world, the animals' world, or any world. We have nothing to be deluded by. We are attached to nothing and moved around by nothing. As Rinzai puts it, to be in hell is like being at the amusement park.

Trong thực tại chân thật nơi mỗi người, chúng ta chết đi, và chết đi, và chết đi, và rồi chỉ một xúc chạm với bên ngoài, tâm chúng ta hoàn toàn sống lại với năng lực sinh động. Làm long trời lỡ đất, chúng ta hoát nhiên sống lại. Chỉ cách này là khả dĩ, giống như trời sập. Tất cả những gì bám giữ chúng ta buông bỏ hết, và nhận ra cõi giới không một vật trong khoảnh khắc chứng ngộ. Nếu chứng ngộ như thế, giống như đoạt được thanh long đao của Quan Vũ. Gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ. Hoạt dụng tự tại và vô tận sẽ xuất hiện. Toàn thể thế gian này không một vật để tri ân, không một vật xâm nhập tuệ giác nơi ông bằng bất cứ cách nào. Bởi vì ngay cả một ý tưởng về điều gì để tri ân đã mang tính nhị nguyên. Trong tuệ giác sáng tỏ không có chỗ cho một vật bóng dù bé tí ti xâm nhập.

Được tự tại bên bờ sanh tử, chúng ta hoàn toàn tự do. Cả sinh tử cũng không còn. Ngay cả đại sự này không còn phải chấp giữ. Và du hí tam-muội nơi sáu cõi trong bốn thai. Chúng ta có mọi thân tướng—trong nhân giới này, súc sinh, hay bất cứ cõi giới nào khác. Chúng ta không còn bị mê hoặc. Chúng ta không dính mắc vào vật và không bị vật lay động trôi lăn. Như Lâm Tế nói, vào tam đồ địa ngục như dạo hoa viên.

Even if we are right smack in the middle of the worst hell, it's as if we are in the best amusement park.

In telling us how to do Mu, Mumon says to put it all aside and look at Mu with everything you have; all of your concentration, every bit of your body and mind. If from morning until night you continue your attentive focus with no gap, then it is as it was described in the old days: from a flavorless stone, a spark will rise. But most important of all is to allow no gaps for thoughts. This is the only way it works. Mumon Ekai teaches us from his own experience and kindly explains in greatest detail. This is the true teaching for this koan, not Joshu's one word of "Mu." We are not looking at anything extra or holding anything else in our mind when we do that Mu. Our practice ends with that, but the actual case continues: "It is said that there is buddha nature in a dog. So why does the master say Mu?"

The Buddha said that all beings have buddha nature, so why do you say Mu about this dog? Why do you say there is nothing there?

Joshu replies that it is because of the karma of our five desires. Joshu makes the truth of the matter clear.

He acknowledges those desires and the various conflicts in society. But then why does the Buddha say we are all buddhas?

Ngay cả khi bị trùng phạt giữa địa ngục a-tỳ, cũng giống như ở trong công viên giải trí đẹp đẽ nhất.

Dạy tham chữ không, Vô Môn bảo buông bỏ tất cả và quán Không đối với bất cứ điều gì đang có, hết sức chú tâm, với tất cả thân tâm. Nếu từ sáng đến tối ông tiếp tục chú tâm không lơi lỏng, rồi giống như xưa kia mô tả: từ hòn đá cùn, nháng lên một tia lửa. Nhưng quan trọng nhất là không để một kẽ hở nào cho niệm tưởng xen vào. Đây là cách duy nhất để thành tựu. Vô Môn Huệ Khai dạy chúng ta từ kinh nghiệm của chính ngài và từ bi giảng giải với chi tiết tuyệt vời. Đây là lời dạy đích thực cho công án này, không phải là một chữ Không của Triệu Châu. Chúng ta không tìm hiểu thêm bất cứ điều gì hay bám giữ điều gì khác trong tâm khi tham chữ Không. Sự thực tập của chúng ta kết thúc ở đó, nhưng bản tặc thực sự còn tiếp tục: "Người ta nói rằng có Phật tánh nơi con chó. Tại sao thiền sư lại nói Không?"

Đức Phật dạy là tất cả hữu tình đều có Phật tánh, tại sao ông nói Không đối với con chó này? Tại sao ở đây ông nói không một vật?

Ông trả lời như thế vì nghiệp lực của ngũ dục. Ngài làm lẽ thật của sự việc rõ ra.

Ngài biết những dục lậu đó và nhiều mâu thuẫn sai khác trong xã hội. Nhưng tại sao đức Phật lại dạy tất cả chúng ta đều là Phật?

If we have buddha nature, why do we argue and why are we deluded? If we are honest, we will always come up against this problem.

Joshu's answer is succinct: "Look! Or have you lost the buddha nature? Don't think anything extraneous!"

Here Joshu says it clearly. It's not about analyzing the six realms; that kind of mentality is mistaken from the bottom up. Joshu is not thinking about those various realms but is saying not to double your awareness. This is why his teacher, Nansen, said, "The three thousand buddhas don't know it but the raccoon and the bear-cat do—why?" What is being said here is that this karma has to be seen. Our eyes and ears and nose and mouth and body and feelings, all of our six roots, have to encounter that sword of Mu. Everything we touch with our eyes, ears, nose, mouth, and awareness, all of it, every attachment, has to be cut away to become that one Mu, or else it is impossible.

A different monk asked, "Does a dog have buddha nature or not?"

This was the same question, but Joshu saw what this monk needed and said, "U."

The monk said then, as if grabbing Joshu's tail, "If we have buddha nature, why did we dive into this shit bag?"

Joshu answered, "Knowingly we transgressed."

Nếu chúng ta có Phật tánh, tại sao chúng ta tranh cãi và tại sao chúng ta mê vọng? Nếu chúng ta thành thật, chúng ta sẽ luôn giáp mặt với vấn đề này.

Câu trả lời của Triệu Châu thật cô đọng: "Kìa! Hay ông đánh mất Phật tánh rồi? Đừng nghĩ gì ngoài lề!"

Ở đây Triệu Châu dạy rõ ràng. Không phải việc phân tích sáu nẻo luân hồi; loại trí năng đó sai lầm tận gốc rễ. Ngài không nghĩ về những cảnh giới khác nhau, nhưng ngài dạy là đừng nhân đôi thức tâm. Đó là lý do sư phụ ngài, Nam Tuyền, nói, "Ba ngàn chư Phật không biết nhưng con gáu trúc biết—tại sao?" Điều đáng nói ở đây là nghiệp lực này phải được nhận ra. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và cảm giác, tất cả sáu căn, phải tiếp giáp với lưỡi kiếm Không. Tất cả những gì ta xúc chạm bằng mắt, tai, mũi, lưỡi, và thức tâm, tất cả, mọi chấp trước, phải buông bỏ để thành một với Không, nếu làm khác thì bất khả.

Một vị tăng khác hỏi, "Thưa, con chó có Phật tánh hay không?"

Cùng là một câu hỏi, nhưng Triệu Châu thấy nhu cầu vị tăng này nên đáp, "Có."

Lúc đó tăng như thế nắm áo ngài, hỏi tiếp, "Nếu chúng ta có Phật tánh, tại sao lại chui vào cái đĩa da hôi thối này?"

Triệu Châu trả lời, "Biết mà cố phạm."

In the records of Joshu a high official asks Joshu if even he, Joshu, one of such profound wisdom, will still fall into hell? Joshu replies, “Me? I am going straight in ahead of everyone!”

The official was amazed and asked, “How can you say that?”

“Because if I don’t go there, how will I be able to meet you?”

In the *Vimalakirti Sutra* it also says that the sicknesses of the Bodhisattva come because of the sicknesses of all people. “In the six realms and the four modes of life you live with great joy, a genuine life in complete freedom.”

Joshu said only “Mu,” but the greatest truth of the whole of the heavens and earth is manifested there. All of the roots of the six realms and four modes of life are ripped away. All of it is extinguished and let go of, and all of the roots of delusion and attachment are obliterated. This is the great Wisdom. All of our conditioned thinking forms the great doubt, and there is no person of training without this doubt. When our eyes are opened, we awaken to great faith. Here is the foundation of all religion.

And so Mumon Ekai Zenji says in his poem:

*The dog! the buddha nature!
The truth is manifested in full!*

Trong Triệu Châu Ngũ Lục, một viên quan lớn hỏi, ngay như Triệu Châu là một người giác ngộ, có rơi xuống địa ngục không. Ngài trả lời, “Tôi hả? Tôi sẽ rơi thẳng xuống trước mọi người!”

Vị quan kinh ngạc, hỏi, “Sao ngài có thể nói thế?”

“Nếu không xuống đó, làm sao tôi gặp được ông?”

Kinh Duy Ma Cật cũng nói Bồ-tát có bệnh vì chúng sinh bệnh. “Và ông du hí tam-muội nơi sáu cõi trong bốn thai.”

Triệu Châu chỉ nói “Không,” nhưng chân lý siêu vĩ của toàn thể đất trời được biểu hiện ở đó. Căn nguyên của sáu cõi bốn thai cắt đứt. Tất cả đều được dập tắt và buông bỏ, và cội rễ của mê vọng và chấp trước xóa sạch. Đây là đại trí tuệ. Tất cả những suy nghĩ hữu vi sẽ tạo thành đại nghi, và không một hành giả nào không có nghi tình này. Khi mắt mở sáng, chúng ta đánh thức đại tín tâm. Nền móng của tất cả tôn giáo là ở đây.

Và Vô Môn Huệ Khai nói trong bài kệ:
*Con chó! Phật tánh!
Nếu hét chỉ hét*

*A moment of yes and no
Lost are your body and soul!*

3. The great and well-known Master Joshu (778–897) lived a truly long life, dying at the age of 120. When his state of mind was deeply cultivated and he was at a ripe old age, a monk asked him, “I am yet unable to awaken to the truth. I have knocked on this door and tried at the next, reading this book and that, like a roaming wild dog, full of desires and attachments. In someone so ignorant as I am, where could there be anything like a buddha nature?”

The monk was humble, straightforward, and sincere, with that actual question and confusion that monks must face. Elderly Master Joshu replied, “Mu.”

Since the time of Joshu, people of training have used his words for shaving our flesh and crying tears of blood. Putting our life on the line and scraping away our life energy we become tools of attack. Now, even one thousand years later, he is a monster we can't touch. With this word “Mu,” Joshu was not negating the Buddha's teaching of the truth of our quality of buddha nature.

One sharp layperson who saw through this clearly has said that delusion or confusion is a division in awareness.

*Vìра nói có không
Bỏ thân mất mạng.*

3. Đại thiền sư nổi tiếng Triệu Châu (778-997) sống rất thọ, tịch 120 tuổi. Khi công phu tu tập thâm sâu và ở tuổi già chín chắn, một vị tăng hỏi ngài, “Thưa, con chưa ngộ được chân lý. Con đã gõ cửa chỗ này chỗ nọ, đọc sách này sách khác, giống như con chó hoang đi rông, đầy dục lậu và nhiễm trước. Một người vô minh như con, đâu lại có thể có Phật tánh chẳng?”

Vị tăng khiêm nhượng, thẳng thắn, và chân thành, với câu hỏi thực tế và rồi răm phải đổi đầu. Lão thiền sư Triệu Châu trả lời, “Không.”

Từ thời Triệu Châu, hành giả đã dùng lời nói của ngài để lóc thịt và khóc ra máu. Dâng hết mạng sống và dốc hết sinh lực chúng ta sẽ biến mình thành dụng cụ để kích phát. Giờ đây, ngay cả ngàn năm sau, ngài là người kỳ đặc không thể tiếp chạm. Với chữ “Không,” Triệu Châu không phủ nhận lời dạy chân lý của đức Phật về bản chất của Phật tánh.

Một cư sĩ lanh sáng nhìn thấu việc này một cách rõ ràng nói rằng vô minh mê mờ là chi phần của thức tâm.

Shortly after we are born we begin gathering all kinds of information, experiences, and ideas. We cannot live without being in dualism, yet this is a source of delusion, the actual substance of our suffering. With this Mu, Joshu cut through all of that awareness completely.

[...] Master Mumon Ekai had a abundant experience and struggling, and he wrote of this Mu koan subtly and profoundly. Those who are putting their lives on the line with this koan can see how kindly and from what actual experience he was writing. Mumon Ekai Zenji wrote that to experience this state of mind of Mu one must become completely one with this Mu. With our whole body and with our whole mind, we concentrate everything into this one word of "Mu" and melt completely into that Mu. We become that Mu completely, all day long, from morning until night and from night until morning, becoming totally that breath which is Mu, making our awareness into a sword of Mu and with it cutting everything that we encounter. We cut everything that comes into our awareness through our eyes, our ears, our nose, our mouth. If for one week, one month, one year we cut away everything that sways our awareness, continually deepening, we will naturally enter into the samadhi of Mu. He teaches kindly in this way. He knows exactly what he is talking about because he has experienced it directly.

Ngay sau khi ra đời chúng ta khởi sự thu thập mọi loại thông tin, kinh nghiệm, và tư tưởng. Chúng ta không thể sống mà không ở trong nhị nguyên, tuy thế đây là nguồn cội của mê vọng, là bản chất khổ đau của chúng ta. Với chữ Không này, Triệu Châu đã cắt đứt hoàn toàn thức tâm đó.

[...] Vô Môn Huệ Khai đã có kinh nghiệm phong phú và nhiều phen vật lộn, và ngài viết về công án Không này một cách tinh tế và sâu sắc. Những người dâng hết mạng sống vào công án này có thể thấy được ngài đã viết với lòng từ mẫn ra sao và từ kinh nghiệm đích thực của ngài. Vô Môn Huệ Khai viết rằng muốn chứng nghiệm trạng thái tâm Không phải trở thành một với Không. Với tất cả thân tâm chúng ta tập trung mọi sự vào một chữ "Không" này, và hoàn toàn tan hòa vào chữ "Không" này. Chúng ta hoàn toàn trở thành Không, suốt ngày, từ sáng đến tối và từ tối đến sáng, hoàn toàn biến thành hơi thở là Không, biến thức tâm thành lưỡi kiếm Không và với lưỡi kiếm này sẽ chém đứt tất cả những gì bắt gặp. Chúng ta chém nát mọi thứ đưa vào thức tâm qua mắt, tai, mũi, lưỡi của chúng ta. Nếu trong một tuần, một tháng, một năm chúng ta chém hết mọi thứ làm thức tâm chao đảo, tiếp tục đào sâu vào, đương nhiên chúng ta sẽ nhập vào định của Không. Ngài từ bi dạy như thế. Ngài thật sự biết những gì ngài nói vì đã trực tiếp kinh nghiệm điều đó.

We then become at one with the heavens and the earth. Any space between the subjective that sees and the objective that is seen disappears completely. We are settled smack into the full tautness of Mu. Only right here can we know that truth prior to our separation. We return to this, and for the first time we know the very source of our pain. The people of old called this the state of mind of no division between outside and inside the place of only one bar of iron for ten thousand miles. This is also called the Great Death. Without this experience we cannot talk about the Buddhadharma.

This transparent, full, and taut state of mind of Mu is very serene, but it does not yet have any creative functioning. After six years of meditation and training the Buddha entered right into this deep samadhi, and at the sight of the morning star on the morning of the eighth of December, he suddenly was deeply awakened and experienced a whole new life energy.

All of the Buddhadharma is based on this deep awakening of the Buddha. The base of the ego, all of life energy, all of existence, the true master of all was realized here, and with this experience everything was transformed and the true awakening occurred. To awaken, to realize satori, is to understand the deepest meaning and value of all living things.

Rồi chúng ta trở thành một với đất và trời. Bất cứ khoảng cách nào giữa chủ thể nhận thức và đối tượng bị nhận thức hoàn toàn biến mất. Chúng ta bỗng nhiên đầy mạnh vào cái Không tròn đầy căng rộng. Chỉ có ngay đây chúng ta có thể biết được sự thật này trước khi chúng ta phân cách. Chúng ta trở về đây, và lần đầu biết được nguồn gốc của khổ đau. Cỗ đức gọi trạng thái tâm không phân chia trong và ngoài này là nơi chỉ một thanh sắt sẽ trải dài mười ngàn dặm. Đây cũng được gọi là một phen Đại Tử. Không chứng nghiệm như thế, chúng ta không thể nào nói về Phật pháp.

Trạng thái tâm Không trong suốt, tròn đầy, căng rộng này rất tịch lặng, nhưng chưa có công dụng sáng tạo. Sau sáu năm thiền định và công phu đức Phật nhập đại định, và khi sao mai mọc ngày mùng tám tháng chạp, ngài hoát nhiên đại ngộ và chứng nghiệm toàn diện nguồn sinh lực tươi mới.

Tất cả giáo pháp đều đặt căn bản trên sự đại ngộ này của đức Phật. Nền tảng của ngã, tất cả nguồn sinh lực, mọi sự hiện hữu, chủ nhân đích thực của tất cả được thể nghiệm ở đây, và với sự chứng nghiệm này, tất cả được chuyển hóa và chân ngộ xuất hiện. Giác ngộ, chứng ngộ là nhận biết ý nghĩa và giá trị sâu xa nhất của tất cả chúng sinh.

It is not just to praise the God in the heavens, or to think of things conceptually and as a matter of destiny, or to naturally throw everything away. It is to realize that the bright source of all things is our awareness. We must see this clearly. Is this very mind moment a moment of purity or a moment of attachment? On this depends the meaning and value of all existence in the world. This is truly that one solid bar of iron that reaches for ten thousand miles. With this state of mind the entire world is purified, and from here comes all of world peace as well.

*

[19] JOSHU'S MU - Eido Shimano

ABOUT JOSHU, no introduction is necessary. But, about Mumon Ekai, he was the compiler of "Gateless Gate." And according to the record, he lived from the late twelfth century to the middle of the thirteenth century—a rather important period of Zen history.

While he was a traveling monk, he met Getsurin Shikan Zenji, and it was he who gave Mumon Ekai the koan known as Joshu's Mu. So Mumon Ekai, as a traveling monk, stayed at Shikan Zenji's temple, and really dedicated himself to the practice of this koan.

As you heard today, the striking of the hoku drum—today's first *dong!*—was good.

Không phải chỉ ca ngợi Thượng Đế trên trời, hay nghĩ tới mọi sự trên mặt ý niệm như là vấn đề của định mệnh, hay một cách tự nhiên quăng bỏ mọi thứ. Phải nhận biết rằng nguồn gốc rạng rỡ của mọi sự vật là súc tinh giác của chúng ta. Chúng ta phải thấy điều này một cách rõ ràng. Có phải giây phút này là giây phút thanh tịnh hay giây phút chấp trước? Ý nghĩa và giá trị của mọi hiện hữu trên thế gian tùy thuộc vào giây phút này. Đúng là một thanh sắt trải dài ngàn dặm. Với tâm thái này toàn thế giới được tịnh hóa, và sự an bình của toàn thế gian cũng xuất hiện từ đây.

*

[19] KHÔNG của TRIỆU CHÂU - Eido Shimano

Chúng ta không cần giới thiệu về Triệu Châu. Nhưng xin nói về Vô Môn Huệ Khai, là người biên soạn quyển "Vô Môn Quan". Theo sử sách ngài sống từ cuối thế kỷ 12 cho đến giữa thế kỷ 13—một giai đoạn khá quan trọng trong lịch sử Thiền tông.

Khi còn là du tăng, ngài gặp thiền sư Nguyệt Lâm Sư Quán, và được chính thiền sư trao cho công án Không nổi tiếng của Triệu Châu. Như thế, Vô Môn Huệ Khai, là một du tăng, trú ngụ chùa của Sư Quán, và dần minh tham công án này.

Như các ông nghe được hôm nay, tiếng trống hoku—tiếng *dong* đầu tiên của ngày hôm nay—rất hay.

In those days evidently the lunch was informed by that signal, the drum, instead of the *umpan*. After six years of Mu samadhi, day and night, one day he heard this *dong!* And it was that sound that opened his eyes. He composed a verse, which goes as follows:

*A thunderclap under the clear blue sky;
All things on the good Earth have opened their eyes at once.*

*Myriad things under the sun bow simultaneously;
Mount Sumeru jumps and dances.*

Evidently, it was so great, that not only he jumped and danced, not only he was bowing; together with all things simultaneously, he couldn't help but bow. He realized that all existence on this Earth opened its Dharma eyes at once. In short, all existence had kensho with him. *With him*, is quite important.

He presented this verse to his teacher, Getsurin Zenji, and there was a short dialogue between them. Master Getsurin acknowledged the clear insight of Mumon Ekai. As all of you know, "Gateless Gate" has forty-eight cases, but case number one is the only one where he speaks on "what is Mu?" and how to practice.

[...] Mumon's comment—"In order to practice Zen," which you are doing, "you must pass the barrier set up by the ancient teachers."

Thời đó, hiển nhiên là bữa ngọ trai được báo bằng hiệu lệnh, tiếng trống, thay vì tiếng vân bản (khí cụ treo trước trai đường có hình đám mây). Sau sáu năm nhập định vào Không, ngày lẫn đêm, một hôm Vô Môn nghe tiếng trống. Và chính âm thanh này khiến ngài mở mắt sáng, ngài làm bài kệ:

*Trời quang mây tạnh sấm dậy vang,
Mọi vật trên trái đất liền mở bừng mắt.
Muôn hồng nghìn tía cúi đầu lễ,
Núi Tu-di cùng múa nhảy mừng.*

Hiển nhiên, thật là siêu vĩ đến nỗi không những nhảy lên múa may, không những cúi đầu đánh lễ; cùng với toàn thể vạn vật, ngài không thể cưỡng được chỉ biết cúi đầu đánh lễ. Ngài nhận ra vạn pháp trên trái đất này một lúc mở bừng Pháp nhãn. Tóm lại, vạn pháp kiến tánh cùng với ngài. *Đối với* ngài, quan trọng biết bao.

Ngài trình kệ lên sư phụ, thiền sư Nguyệt Lâm Sư Quán, và có vấn đáp ngắn giữa hai vị. Sư Quán nhìn nhận Vô Môn Huệ Khai đạt tuệ giác. "Vô Môn Quan" có bốn mươi tám công án, nhưng công án đầu tiên là công án duy nhất Vô Môn nói về "Không là gì?" và làm thế nào công phu.

Lời bình của Vô Môn—"Tham thiền," việc ông đang làm, "phải qua lọt cửa [do] chư Tồ [lập ra]."

Actually, ask yourself: who has set up this barrier? Did the ancient teachers set it up? Did you set it up? A tenth of an inch's difference, and Heaven and Earth are set apart. "To attain this incomparably profound and minutely subtle realization, you must..."—"must is a very strong word—"you must completely cast away the discriminating mind," which you have set up. It's your judgmental mind, your opinionated mind...that you set up. When you judge, and when you form opinions, you confine the world and your experience to something knowable, and then you are convinced you understand, and this is when you are furthest from true understanding. These are the greatest barriers. "If you do not pass the barriers," plural, "and do not cast away your discriminating mind"—your opinionated, judgmental mind—"you will be like a ghost clinging to the bushes and weeds." That's your life. The hungry ghost is not someplace else. If you open your heart, and introspect yourself, all of us would agree that we are hungry ghosts, pretending as if we were human beings.

Then Master Mumon asks, "Now tell me—what is the barrier of the ancient teachers?" This is quite misleading. What is the barrier *you* set up by yourself? You bind yourself. Looking at your faces, half of your faces say, "Oh I didn't do that." And *that is* a barrier! You say, "I won't accept that statement.

Đúng ra, hãy tự hỏi: Ai lập ra cửa này? Có phải chư Tổ lập ra không? Có phải ông lập ra? Chỉ khác nhau một ly mà đất trời chia cách. “[muốn đạt được] diệu ngộ [thâm ngộ vô tỳ và vi tế nhỏ nhiệm này, ông] phải ...”—phải là một lời rất mạnh mẽ—dứt tuyệt đường tâm [đối đãi],” mà ông đã tạo tác. Đó là cái tâm phán xét, tâm tư kiến ... đã tạo tác. Khi phán xét, và có tư kiến, ông hạn cuộc thế giới và kinh nghiệm của mình trong chỗ có thể hiểu biết được, và rồi ông tin là mình hiểu biết, và chính đây là lúc ông rất xa chánh kiến. Đó là những chướng ngại lớn nhất. “Ai không qua lọt cửa Tổ,” nhiều cửa ải, “và không dứt tuyệt đường tâm [đối đãi]”—tâm tư kiến, tâm phán xét—“chỉ là bóng ma bám cây nương cỏ.” Đó là cuộc đời của ông. Ma đói không ở đâu khác. Nếu ông mở lòng ra, và tự quán chiếu, tất cả chúng ta sẽ đồng ý mình là những con ma đói, giả bộ là người.

Rồi Vô Môn hỏi, “Thứ hỏi cửa Tổ là gì?” Câu hỏi này đúng là làm lạc đường. Ai do chính ông tự lập ra là gì? Ông tự trói buộc mình. Hãy nhìn vào mặt mình, Một nửa sẽ nói, “Ồ, con không làm điều đó.” Và đó là cửa ải! Ông nói, “Con không chấp nhận lời nói đó.

“It has nothing to do with me. Maybe ancient teachers, ancient students.” But if so, why are we here to do Rohatsu Sesshin? Dogen Zenji severely criticized koan Zen, saying that unless it becomes your blood and your flesh, a koan may end up just becoming a game, a game of interpretation or an expression game...”Tell me, what is the barrier—it is this single word, Mu. Tell this is the front gate of Zen.” Not only front, but rear, too; right-hand side, left-hand side gates, above, below. We often quote a saying by Daio Kokoshi, “*There is a reality even prior to Heaven and Earth; indeed it has no form much less a name.*” That is a poetic way to say Mu. But a quotation is after all a quotation. It’s not your blood. Therefore it has been called the “gateless barrier of the Zen school.” No gate in the front, no gate in the back, no gate east or west, south, north, above Heaven, below—We are the ones who set it up and push ourselves into a cage, and then scream for freedom. He’s saying gateless cages.

If you pass through it you will not only see Joshu Jushin Zenji face-to-face, but you will also go hand-in-hand with successive teachers, Rinzai Gigen Zenji, Daito Kokoshi Kanzan Egen Zenji, Hakuin Ekaku Zenji, Ryoga Kutsu Soen Zenji, Hannya Kutsu Gempo Zenji, etc....

“Không liên hệ gì đến con. Có lẽ là do cổ đức, các đệ tử thời xưa.” Nhưng nếu như thế, tại sao chúng ta lại ở đây tham dự khóa tu tiếp tâm Lạp-bát³? Thiền sư Đạo Nguyên đã nghiêm khắc phê bình công án Thiên, nói rằng trừ khi trở thành máu thịt của ông, công án rốt cuộc thành một trò chơi, một trò chơi của diễn dịch hay là diễn tả.... “Hãy nói đi, cái gì là cửa ải—chỉ là một chữ thôi, Không. Đây là tiền môn của Thiên.” Không chỉ là cửa trước, mà còn là cửa sau; cửa bên trái, bên phải, bên trên, bên dưới. Chúng ta thường trích câu nói của Đại Ứng Quốc Sư, “*Có một thực tại ngay cả trước khi có Trời và Đất; đúng là không có danh lần tướng.*” Đó là cách nói thi vị chữ Không. Nhưng một lời trích dẫn rốt cuộc là một lời trích dẫn, không phải là máu huyết của ông. Vì thế gọi là “cửa vô môn của nhà thiền.” Không cửa trước, không cửa sau, không cửa ở phía đông, ở phía tây, phía nam, phía bắc, phía trên hay phía dưới—chúng ta là những người lập ra và tự đẩy mình nhốt vào lòng bẫy, và rồi kêu gào tự do. Ngài nói đây là lòng bẫy không cửa.

“Nếu qua được cửa, chẳng những thấy được Triệu Châu mà cùng chư tổ [như] Lâm Tế Nghĩa Huyền, Đại Đăng Quốc Sư, Quan Sơn Huệ Huyền, Bạch Ân Huệ Hạc nắm tay, chung bước.

³ Truyền thống khóa tu “trực tiếp với tâm Phật” từ mồng 1 hay mồng 8 đến Rằm tháng Chạp, kỷ niệm ngày Phật Thành Đạo.

"Entangling your eyebrows with theirs, seeing with the same eyes, hearing with the same ears. Isn't that delightful? Would you like to pass this barrier?" Yes!!

Then, his kind, truly *kind* instruction starts...it is quite logical, not an enigma: "Arouse your entire body with it, three-hundred sixty bones and joints! And its eight-four thousand pores of the skin." Everybody understands this English, but to understand it is one thing. To *do* it, to truly *arouse* your *ENTIRE body and mind*—that is quite a different matter, than simply knowing it conceptually. Especially during sesshin, and particularly in the case of each one of you, and your practice: *knowing* is not as important as *doing*. Or better: allow yourself to be *done*.

"Summon a spirit of great question, and concentrate on this Mu." What is it? Is he talking about a dog? Is he talking about buddha nature? Obviously, at one level he was talking about buddha nature, which includes dogs, cats, and all. But, most importantly for *us*, as spiritual slaves awaiting an emancipation proclamation... Even if it was proclaimed, what's needed is *actualization*. One hundred years after Abraham Lincoln proclaimed emancipation, Martin Luther King said that nothing is changed!

Summon a spirit of great question, great doubt: Why is this? Truly, what is *this*?

"Giao tiếp thâm mật, thấy mọi sự cùng một mắt, nghe mọi việc cùng một tai. Thật tuyệt diệu! Ông có muốn qua cửa này không?" Có!!

Rồi lời chỉ dạy từ bi, thật là *tù bi* của ngài bắt đầu... rất hợp lý, không có gì là bí hiểm: "Hãy tham chữ Không ngày lẫn đêm với ba trăm sáu mươi xương cốt và tám vạn bốn ngàn lỗ chân lông." Ai cũng hiểu điều này, nhưng hiểu là một chuyện. Muốn *làm được*, muốn thực sự *TOÀN thân* [tâm] *phát khởi*—là một vấn đề hoàn toàn khác, không phải chỉ hiểu trên ý niệm. Nhất là trong khóa tu tiếp tâm, và đặc biệt trong trường hợp mỗi người các ông, và việc ông tu: *hiểu* không quan trọng bằng *hành*. Hay tốt hơn, hãy để mình *tự làm*.

"Phát khởi nghi đoàn, và chú tâm vào Không." Là cái gì? Có phải ngài đang nói về con chó? Có phải ngài đang nói về Phật tánh? Rõ ràng là ở tầm mức nào đó ngài đang nói về Phật tánh, tánh này gồm cả chó, mèo, và tất cả. Nhưng quan trọng nhất là đối với chúng ta, kẻ nô lệ tinh thần đang chờ đợi công bố phóng thích... Dù được công bố, điều cần thiết là biến thành *hiện thực*. Một trăm năm sau khi Tổng thống Abraham Lincoln công bố giải phóng nô lệ, mục sư Martin Luther King nói không có gì thay đổi!

Khởi lên đại nghi: Tại sao thế? Thật sự, *cái gì* đây?

"Carry it continuously day and night." One thing everybody does day and night is breathe. This ceaseless exhaling and inhaling. Each organ has its own particular functions: eyes to see, ears to hear, nose to smell. Hands to grasp. Feet to walk. Tongue to taste and talk. None of these has the exclusive function of sustaining the breath. This function belongs to the lungs and diaphragm. Between the lungs we have the heart, and beneath the diaphragm we have such organs as the stomach, liver, kidneys, gallbladder, small and large intestines, etc....Unlike these involuntary organs and muscles, the diaphragm is partially voluntary. It is the only one that we can influence with our will, breath and relaxation. You cannot tell your kidneys to slow down, you cannot compel your stomach to digest faster or convince your heart to beat at a different pace. But you are born with the ability to influence the expansion and contraction of your diaphragm. In other words, *breathing* is partially within the range of our control, biologically speaking. If we are constructed in this way, there may be some purpose or benefit to it. What we discover as we relax in our practice, loosen the diaphragm with our elongated exhalations, allowing inner organs to be massaged and receive plenty of oxygen, we find it gets easier to carry our breath-awareness day and night, to carry Mu day and night.

"Hãy tham chữ Không ngày lẫn đêm." Việc ngày đêm ai cũng làm là thở. Thở vào thở ra không ngừng. Mỗi bộ phận có một chức năng đặc biệt: mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi. Tay cầm nắm. Chân bước đi. Lưỡi nếm và nói. Không một bộ phận nào kể trên có chức năng dành riêng cho việc duy trì hơi thở. Chức năng thở thuộc về phổi và cơ hoành. Giữa hai lá phổi có tim, và dưới cơ hoành chúng ta có những cơ quan như dạ dày, gan, thận, túi mật, ruột non và ruột già v.v... Khác với những cơ quan không chủ động này và cơ bắp, cơ hoành chủ động một phần, là cơ quan duy nhất chúng ta có thể tạo ảnh hưởng theo ý mình, hơi thở và sự thư giãn. Ông không thể ra lệnh thận làm việc chậm lại, không thể bắt buộc dạ dày tiêu hóa mau hơn hay thuyết phục trái tim đập với nhịp độ khác. Nhưng chúng ta được sinh ra với khả năng tạo ảnh hưởng đến việc dẫn nở hay co thắt cơ hoành. Nói cách khác, theo sinh lý học chúng ta có thể điều khiển phần nào việc thở. Nếu chúng ta được cấu tạo như thế, có thể có mục đích hay lợi lạc nào đó. Điều chúng ta khám phá trong lúc thư giãn khi tu tập, thả lỏng cơ hoành theo sự kéo dài hơi thở, cho phép nội tạng được xoa bóp và tiếp nhận đầy đủ dưỡng khí, chúng ta sẽ tĩnh giác về hơi thở dễ dàng hơn suốt ngày đêm, tham chữ Không suốt ngày đêm.

When our diaphragm is too tight, even if we want to carry Mu constantly, without interruption, it is impossible. Even with all our sincerity, it cannot be done. Flexibility is required; depth of breath.

For this reason, going out to shout Mu is quite important. If you can train your exhalation it will become naturally long and calm. In the Zendo, when we sit quietly, our breath is naturally slower than when we are doing something else. When the *ki* (energy) circulates without impediments, essential concerns increase, while trivial matters naturally drop out. So, know the simple structure of the body-mind and its functions. As my friend Dr. Iwahara often said, “the human body is a masterpiece, created by god.” Truly a masterpiece! What I have said is not at all a difficult thing, and you already know it. However, to train your diaphragm is the first step. The more you deeply relax, the more your center of gravity becomes low. The Japanese called it *kikai tandem* (“energy ocean, cultivated field”), informally known as *hara*. And it is considered the center of all practices of the Way: The way of the sword, the way of archery, the way of tea, etc.... and of course the way of the Way, zazen.

It's not mere pushing, nor forcing—but gently guiding your energy down. Tenderly give attention to your belly, together with the diaphragm.

Khi cơ hoành căng quá, mặc dù muốn tham chữ Không liên tục, không gián đoạn, cũng không làm được. Với tất cả lòng thành khẩn, cũng không làm được. Cần phải mềm dẻo; thở sâu.

Vì lý do đó, đi ra ngoài la lên Không rất cần thiết. Làn hơi của mình, nếu ông điều khiển được, sẽ dài và êm một cách tự nhiên. Trong thiền đường, khi ngồi yên lặng, hơi thở chúng ta tự nhiên chậm hơn khi làm việc khác. Trong lúc *khí* (năng lượng) lưu thông không có trở ngại, sự quan tâm chính yếu sẽ tăng lên trong khi những vấn đề nhỏ nhặt tự nhiên rời rụng. Vì thế nên biết về cấu trúc cơ bản của thân và tâm và các chức năng. Như người bạn của tôi, bác sĩ Iwahara, thường nói, “Cơ thể của con người là một tác phẩm do Thượng đế tạo ra.” Đúng là một tác phẩm! Những gì tôi nói không phải là điều khó hiểu, và ông đã biết rồi. Tuy nhiên tập luyện cơ hoành là bước đầu. Càng thư giãn nhiều thì trọng lực của ông càng đi xuống. Người Nhật gọi là huyệt khí hải đan điện. Huyệt này xem như trung tâm của tất cả mọi việc tu tập Đạo: kiêm đạo, cung đạo, trà đạo ... và dĩ nhiên đạo của Đạo, là tọa thiền.

Không phải chỉ là đẩy xuống hay ép xuống—mà nhẹ nhàng hướng năng lượng đi xuống. Chú ý đến bụng dưới một cách êm ái, cùng với cơ hoành.

Soften your belly, loosen the diaphragm, so that the lungs can work at their maximum capacity. Because the diaphragm's movement sends blood back to the heart, it is often called a "second heart." Our *second heart* is something we can guide, we can encourage.

So, we should know our own body-mind mechanism. "Arouse your entire body with its three hundred-sixty bones and joints, and its eighty-four thousand pores of the skin. Summon up the spirit of great question and concentrate on Mu. Carry it continuously day and night." To bring your total being, body-mind into a single question, "What is Mu?"

We can do it. In the meantime, "do not form a nihilistic conception of nothingness. Or relative conception of 'has' or 'has not,'" of yes and no. "It will be just as if you swallowed a red-hot iron ball, which you cannot spit out, even if you try. All the illusory ideas and delusive thoughts," which we unconsciously accumulated, life after life up to the present, "will be extinguished," in his case upon hearing the sound of the drum, *dong!* He realized that things he thought were real were in fact illusion. At least let us accept this much—that we are living in an illusory world and think it is real.

There is great resistance to accepting what I have just said. This too will become a barrier, set up by you. It's fear, really fear.

Làm cho bụng mềm ra, nói lỏng cơ hoành để phổi có thể làm việc tối đa. Vì sự chuyển động của cơ hoành đưa máu về tim, nên thường được gọi là "trái tim thứ hai." Chúng ta có thể hướng dẫn, khuyến khích *trái tim thứ hai* này.

Vì thế chúng ta nên biết cơ chế thân-tâm của mình. "Hãy tham chũ Không ngày lẫn đêm với ba trăm sáu mươi xương cốt và tám vạn bốn ngàn lỗ chân lông, toàn thân phát khởi nghi đoàn." Đặt toàn thể thân tâm vào một câu hỏi, "Không là gì?"

Chúng ta có thể làm được. Trong lúc đó "*Chớ nghĩ Không là không ngờ hoặc là trái với có. Tham như thế nuốt phải hòn sắt nóng, muốn nhả ra mà không nhả được. Hãy buông hết tri giác tệ hại từ xưa nay.*" Tất cả những vọng niệm, vọng tưởng chúng ta đã chất chứa một cách vô thức, đời này qua đời kia, "sẽ bị dập tắt," trường hợp của Vô Môn xảy ra khi nghe tiếng trống! Vô Môn nhận biết những gì ngài cho là thật đúng ra là vọng. Ít nhất hãy chấp nhận như thế—chúng ta đang sống trong một thế giới ảo vọng và nghĩ là chân thật.

Chấp nhận những gì tôi đã nói sẽ bị chống đối mạnh mẽ. Đây cũng sẽ trở thành chướng ngại do ông dựng lên. Đó là sợ hãi, thực sự sợ hãi.

More so than ignorance, it's really fear. You can somehow deal with loneliness. But fear! In Japan, more than thirty-five thousand people commit suicide in a year. Thirty-five thousand people successfully kill themselves. And the unsuccessful ones, those who tried to commit suicide but were somehow saved, are about five times more than this—so one hundred-seventy thousand people attempt to kill themselves a year. Perhaps one million people think about it but lack the guts to do it. The reason why I mention this in connection with *fear* is that everyone is afraid to die, yet they think that physical death is the answer to becoming free from fear! Really what they fear is living, so they run right toward death. And it's not only in Japan. I don't know the exact number, but it's a serious sociological problem all around the world.

"All the illusory ideas and delusive thoughts accumulated up to the present will be extinguished," in his case, *has been extinguished*. "In the readiness of time," ...this is my favorite expression, *the readiness of time*. When time is ready, everything is ready. Be patient! Not only in Mu practice, but also in everything else. "In the readiness of time, both internal and external will spontaneously merge." With the readiness of time you realize that internal and external are from the beginning *merged*; you only thought that they were two different matters that one is *in* while the other is *out*.

Hơn cả vô minh, chính là sợ hãi. Bằng cách này hay cách khác ông đương đầu với nỗi cô đơn. Nhưng sợ hãi! Tại Nhật, hơn ba mươi lăm ngàn người tự tử mỗi năm. Ba mươi lăm ngàn người thành công trong việc kết liễu đời mình. Và những người không thành công, những người có tự tử nhưng được cứu sống, vào khoảng năm lần nhiều hơn—vậy là một trăm bảy mươi lăm ngàn người có kết liễu đời mình trong một năm. Có lẽ một triệu người nghĩ đến nhưng không đủ gan để làm. Lý do tại sao tôi nêu điều này trong việc liên hệ đến *sợ hãi* là vì mọi người đều sợ chết, tuy thế, họ nghĩ rằng cái chết vật lý là đáp án cho việc thoát khỏi nỗi sợ! Đúng ra là họ sợ sự sống vì thế họ chạy đi thẳng đến cái chết. Và không chỉ ở Nhật thôi. Tôi không biết con số chính xác, nhưng đây là vấn đề xã hội nghiêm trọng trên khắp thế giới.

"Hãy buông hết tri giác tệ hại từ xưa nay", trong công án của Vô Môn *tất cả đều được dập tắt*. "Lâu ngày công phu thuần thực ..." là cách diễn tả tôi ưa thích, thời gian *thuần thực*. Khi thời tiết nhân duyên đến, mọi thứ chín muồi. Hãy kiên nhẫn! Không những đối với việc tham chữ Không, mà cả những việc khác. "Lâu ngày công phu thuần thực, tự nhiên trong ngoài thành một phiến." Đến lúc thuần thực, ông nhận ra tự nhiên trong ngoài *thành một phiến*; ông chỉ nghĩ trước đây là hai vấn đề khác nhau, một *ở trong* và một *ở ngoài*.

“You will know this”—in fact, you do *know* this already—and yet we search Mu someplace else. “You cannot convey it, like a dumb man who has had a dream. Then, all of a sudden, an explosive conversion will occur.” This is available to everybody. But whether or not you can have faith in this sort of happening that is the tenth of an inch’s difference, which sets apart Heaven from Earth.

“All of a sudden an explosive conversion will occur,” *undoubtedly*. It is the moment you have even the slightest suspicion that delays the occurrence. Don’t doubt. Don’t have fixed opinions, but believe in what Buddha said, in what Mumon is saying, in what Joshu says: “You will astonish the Heavens and shake the Earth.” The Earth won’t be shaken, and Heaven won’t be astonished—you will be astonished, at how wonderful you are. How wonderful we are! “Sentient beings are originally buddhas,” the *Song of Zazen*’s first line. You will clap your hands and say, “Thank you, Master Hakuin, and I’m sorry for all these years that I did not believe you!”

“It will be as if you snatched the great sword of valiant general Kwan, when you meet a buddha you’ll kill him.” Not to kill the Buddha...you are the Buddha, so—you kill your self, your suspicious *mind*. “When you meet the ancient teachers, you will kill them.”

“Ông sẽ biết như thế”—thật ra ông *đã biết* rồi—và tuy thế lại đi tìm Không ở nơi khác. “Chỉ một mình tự biết như người câm nằm mộng. Thình lình bùng vỡ làm long trời lỡ đất.” Điều này vốn sẵn đối với mọi người. Nhưng dù ông có tin việc này xảy ra hay không, thì vẫn là sai biệt một ly đất trời xa cách (Hào ly hữu sai thiên địa huyền cách).

“Thình lình bùng vỡ,” *không còn nghi ngờ*. Giây phút đó nếu ông còn một chút ngờ vực nhỏ nhiệm nhất sẽ cản trở việc này xảy ra. Đừng nghi ngờ. Đừng có định kiến, mà phải tin vào lời Phật, vào lời Vô Môn nói, Triệu Châu nói, “Thình lình bùng vỡ làm long trời lỡ đất.” Trời không long, đất không lở—chính ông sẽ kinh ngạc vì mình tuyệt vời làm sao. Chúng ta thật tuyệt vời! “Mọi chúng sanh xưa nay là Phật,” câu đầu tiên trong *Tọa Thiền Hòa Tán*. Ông sẽ vỗ tay và nói, “Xin tạ ơn ngài, thiền sư Bạch Ân, và con sám hối là đã bao nhiêu năm nay con không tin lời ngài.”

“Như thể đoạt được thanh long đao của Quan Vũ. Gặp Phật giết Phật,” Không phải giết đức Phật... ông là Phật—mà giết cái *tâm* ngò vực của mình. “Gặp Tồ giết Tồ.”

We are not talking about the ancient patriarchs but about all kinds of delusive, illusory, opinionated, judgmental ideas, which we *all* have. They are our greatest enemies. You may think they are your greatest allies, protecting you; this is the typical upside-down view.

Heaven *helps* you when you become truly nothing: all right—I give myself to Heaven, or to the Dharma, or by whatever name you want to name it. Until that moment...you have to keep killing, killing, killing. You have to shout Mu. Don't use an ordinary way of thinking: how long will it take, how deep is my samadhi...in a way, that's none of your business. It will be sort of *given*, so to speak, if you have faith in the Dharma; if you work diligently, honestly; if you carry it continuously day and night, the readiness of time will naturally come. When? Don't ask that question.

"On the brink of life and death, you command perfect freedom. Among the six-fold world and four modes of existence, you enjoy deep samadhi."

Even though you may transmigrate into the sixfold world (the world of hell, the world of hungry spirit, the world of animals, of ashuras or angry demons, humans, and heaven) and the four modes of existence (birth from egg, from womb, from moisture, or by transformation) wherever you may be, you enjoy deep samadhi.

Chúng ta không nói về chư Tổ xa xưa mà nói về đủ loại ý tưởng mê vọng, tư kiến, mang tính phán đoán, chúng ta đều có *tất cả*. Đó là kẻ thù lớn nhất của chúng ta. Ông có thể nghĩ đó là những đồng minh lớn lao nhất, đang bảo vệ ông; đây là cái nhìn hoàn toàn điên đảo.

Trời *giúp* ông khi ông trở thành Không thật sự: được rồi—tôi sẽ giao phó mình cho Trời, hay cho Pháp, hay cho bất cứ điều gì ông muốn đặt tên. Cho đến lúc đó...ông phải tiếp tục giết, giết, giết. Ông phải hét to Không. Đừng sử dụng lối suy nghĩ thường tình như: thời gian bao lâu, định sâu cõi nào..., đó không phải là việc của ông. Sẽ như một thứ ân sủng, có thể nói như vậy, nếu ông tin vào Pháp; nếu công phu tinh tấn chân thành, nếu tham chữ Không ngày đêm, thời tiết nhân duyên chín muồi đương nhiên sẽ đến. Khi nào? Đừng hỏi câu đó.

"Được tự tại bên bờ sanh tử và du hí tam-muội
nơi sáu cõi trong bốn thai."

Cho dù luân hồi trong lục đạo (cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, a-tu-la, người, và thiên giới) và tú sinh (thai sinh, noãn sinh, thấp sinh và hóa sinh) bất cứ ở đâu, ông cũng du hí tam-muội.

"Now, let me ask you again—*how will you strive?*"

"Employ every ounce of your energy to work on this Mu. If you hold on ceaselessly, behold—a single spark and the holy candle is lit."

Isn't this the greatest thing to happen, to experience in our human life? There's nothing better than this! However let us remember that there is no formula.

The verse says: "The dog, the buddha nature, *the truth is manifested in full*"—nothing is concealed. "*The moment you say 'has' or 'has not'...," yes or no, this and that, the moment you say or think this or that, "you have lost your body and life.*"

Without judgment or opinion, without doubt or hesitation, be done with yourself.

*

[20] ON THE UTTER, COMPLETE, TOTAL ORDINARINESS OF MU - James Ishmael Ford

I LOVE WUMEN'S LITTLE SERMON on Mu. He evokes a lively practice and calls us to the importance of finding our own way into the Great Matter. And there should be no doubt, this project is as important as can be. This practice really is about life and death—and it's not some abstract idea of life and death.

"Vậy làm sao công phu?

Hãy đè khơi một chữ Không này. Nếu hành trì không gián đoạn sẽ tỏ sáng như ngọn đuốc Pháp vừa châm đã bùng cháy."

Đây chẳng phải là điều lớn lao nhất xảy ra, chúng ngộ ngay đời sống phàm nhân của chúng ta hay sao? Không có gì tốt đẹp hơn nữa! Tuy nhiên hãy nhớ là không có công thức.

Bài kệ nói: "Con chó Phật tánh, *Nêu hết chỉ hết.*"—không dấu diếm điều gì. "*Vìa nói có/không,*" đây và kia, lúc ông nói hay nghĩ đây hoặc kia, "*sẽ bỏ thân mất mạng.*"

Không phán đoán hay có ý kiến gì, không ngờ vực hoặc ngàn ngại, chính mình hãy thực hành.

*

[20] TÍNH BÌNH THƯỜNG TỘT ĐỈNH, TOÀN VẸN của KHÔNG - James Ishmael Ford

TÔI THÍCH BÀI PHÁP NGẮN CỦA VÔ MÔN về Không. Ngài khơi dậy một pháp tu sống động và nhắc nhở chúng ta tầm quan trọng phải tìm kiếm cung cách riêng cho mình thâm nhập Đại Sự. Và chắc chắn phương án này rất là quan trọng. Pháp tu này thực sự về sanh và tử—và không phải ý tưởng trừu tượng về sống và chết.

It is about our lived lives, our actual deaths, yours and mine. The old master gets it right down to his bones and marrow and he conveys it eloquently.

However, his very enthusiasm and passion can itself become a snare. For instance, there is no doubt that many of us encounter the koan as a red-hot iron ball. Particularly within the context of retreat where there are few other distractions, the question, the word, the noise Mu can become the holder for all the burning questions of life, rendered into this one thing. Mu. And hot is surely how that is encountered.

And it is also true that, for many of us, that red-hot iron ball isn't *at all* how it's encountered. Mu can be confusion itself. Neither burning hot nor freezing cold, just confusion. Mu can be a nagging something in the back of your head. Mu can be a small pebble in your shoe. Mu can become the longing inhabiting your dreams, emerging in so many unlikely ways. And Mu can be encountered like a blueberry found on a bush. You just reach out, pick it, and throw it into your mouth.

It can be any of these things. And more.

Nhưng chính là cuộc đời chúng ta đang sống, cái chết thực sự của chúng ta, của bạn và của tôi. Cỗ đức thâm nhập tận xương tủy và trao truyền thật hùng biện.

Tuy nhiên, nhiệt tình và phấn khích của các ngài có thể trở thành lồng bẫy. Ví dụ, chắc chắn có nhiều người trong chúng ta gặp phải công án như hòn sắt nóng đỏ. Đặc biệt trong bối cảnh khóa tu nơi ít có việc khác làm tán tâm, nghi vấn, chữ và tiếng Không có thể trở thành chỗ bám giữ để tất cả những bài toán nóng bỏng về cuộc đời, biến hết vào một chữ này. Không. Và chắc chắn giáp mặt sẽ nóng cháy như thế nào.

Và cũng là sự thật, đối với nhiều người trong chúng ta, hòn sắt nóng đỏ *không hẳn* là như thế khi giáp mặt. Không có thể khiến nhầm lẫn. Không phải nóng cháy cũng không phải lạnh giá, chỉ là nhầm lẫn. Không có thể là một thứ gì cần nhẫn trong đầu. Không có thể là một viên sỏi nhỏ trong giày. Không có thể là lòng khao khát trong giấc mơ, bộc phát theo rất nhiều kiểu mơ hồ. Và có thể bắt gặp Không như quả việt quất tìm thấy trong một bụi cây. Ông chỉ cần với tới, nhặt lấy và ném vào miệng.

Không có thể là bất kỳ trong những thứ kể trên. Và còn hơn thế nữa.

I have one friend who, many years before she took up the Zen way, was canoeing alone in Maine's far northern wilderness. Let's call her Rebecca. Out there in the wilderness in a moment as her paddle dipped into the water she was caught, first by the sound of a small splash, then by the feel of resistance as the paddle slipped deeper into the water, then by the smells of water and air and canoe all so clean they had little connection to the experiences of her life back in Boston. Rebecca was startled into silence. In that silence all that was left was the flow of life it, a flock of geese, the clouds overhead, the splash of some fish, and that crisp smell.

The moment passed quickly enough, but some part of her never forgot. It seemed as if it were some small secret she and the universe shared. Time passed and things happened. There was a divorce. There were changes in work. Rebecca felt dissatisfaction with her life and who she had become, and wanted to find her way again. She thought what she needed was a spiritual discipline, and for whatever reason came to sit in the Zen style and ended up in one of our sanghas.

Early on she came in for an interview.

Tôi có người bạn, nhiều năm trước khi cô học Thiền, một mình bơi thuyền ở miền hoang dã cực bắc tiểu bang Maine. Hãy gọi cô là Rebecca. Ở miền hoang dã đó có một lúc khi cây dầm dìm xuống nước, trước tiên cô nghe âm thanh nước tung tóe nhỏ nhở, rồi cảm nhận sức cản của nước khi cây dầm dìm sâu xuống hơn, rồi mùi của nước và không khí và chiếc thuyền tất cả tinh khiết đến nỗi hầu như chẳng chút liên hệ nào đến những trải nghiệm đời sống của cô ở Boston. Rebecca sững sờ câm nín. Trong sự lặng thinh đó tất cả những gì đọng lại chỉ có dòng sông tuôn chảy, một đàn vịt trời, đám mây trên đầu, tiếng cá quẫy, và mùi vị tinh khôi.

Giây phút đó qua mau, nhưng một phần nơi cô không bao giờ quên được. Dường như đó là bí ẩn nhỏ bé mà đất trời chia sẻ với cô. Thời gian trôi qua, nhiều việc đã xảy ra. Ly dị, thay đổi việc làm. Rebecca không hài lòng với cuộc sống và với con người mình đã trở thành, và cô muốn tìm lại hướng đi. Cô nghĩ điều cô cần là tu tập, và vì lý do nào đó cô đến tọa thiền và cuối cùng gia nhập tăng thân chúng tôi.

Trước đó, cô đến dự buổi tham vấn.

We talked about life and practice and her hopes and we agreed that settling down and just noticing might be good for her. Rebecca took up the practice of breath-counting. After she had been sitting a while counting her breath, perhaps for seven or eight months, she had the thought that the koan way might be a right next step for her. And so, as is our usual practice in Boundless Way, she was presented with Mu. She made her bows and left.

Some months later Rebecca came to sesshin. A day or so into it she came into dokusan and said to me, "You know, James. I'm not sure why, but Mu for me is that moment of silence I experienced all those years ago, but made fresh. Instead of honking geese and the smell of forest air, it's the roar of that car which just drove down the road and that funny off-white color of the wall."

And she said one other thing. All of this caught my attention. We pursued the matter further. I asked her one of the usual checking questions. And she knew the answer. I asked another, and another, and she kept meeting them fully.

Here's the point. Rebecca never had the red-hot iron ball experience. She didn't need it. For her Mu was found like a flower opening, as gentle as gentle can be.

Chúng tôi nói về đời sống và việc tu tập và những điều cô hy vọng và chúng tôi đồng ý là để yên như thế và chỉ nhận diện thôi sẽ lợi ích cho cô. Rebecca bắt đầu tập đếm hơi thở. Sau khi tọa thiền đếm hơi thở một thời gian, có lẽ là sáu hay bảy tháng, cô nghĩ công án có thể là giai đoạn tu kế tiếp thích hợp với cô. Và như thế, theo cách tu trong Pháp Hội Đạo Pháp Vô Biên của chúng tôi, cô được trao công án Không. Cô đánh lễ và từ giã.

Vài tháng sau Rebecca đến dự khóa tiếp tâm. Được một hay hai ngày cô xin độc tham và nói với tôi, "Thưa thầy James, tôi không biết chắc tại sao, nhưng Không đối với tôi là thời điểm tĩnh lặng tôi đã cảm nghiệm nhiều năm trước đây, nhưng lại mới tinh khôi. Thay vì tiếng vịt trời kêu và hương rừng tươi mát, đây là tiếng chiếc xe гầm rú đang chạy xuống phố và màu bức tường trắng đục vui vui."

Và cô nói thêm một điều khác nữa. Tất cả làm tôi chú ý. Chúng tôi trao đổi thêm. Tôi hỏi cô một trong những câu hỏi trắc nghiệm. Cô trả lời đạt. Tôi hỏi thêm và thêm nữa, và cô trả lời trôi tròn.

Đây là điểm cần nói. Rebecca chưa bao giờ chứng nghiệm hòn sắt nóng trong cổ họng. Cô không cần điều đó. Đối với cô Không được nhận biết như đóa hoa đang bừng nở, rất đỗi dịu dàng.

And if you think about it, that should be one of the options. What we're promised by the teachers of our way is that we and all things, we, you and I, and every blessed thing, share the same root. Mu is just a noise. It is a placeholder. But what it holds for us is a way of being in the world, that in fact we're always experiencing. It's always here. We just don't notice it.

The catch is that the other way of being in the world, of slicing and dicing, of separating and weighing and judging, well, it's important, it's useful. In fact seeing into our shared place isn't particularly useful. It doesn't pay the bills. It doesn't get us a girlfriend or a boyfriend. It's in fact the most countercultural thing we can be about. And so, even though we are surrounded by it, often, usually, its very existence slips into the back of our human consciousness. And even though it is the background of our lives, we come to forget it.

But rarely do we forget it completely, it is our common heritage, our birthright as we enter into this universe. It peeks out at us in our dreams. It whispers to us in the dark.

Nếu ông nghĩ về Không, có thể đó là một trong những điều tùy chọn. Các vị thầy trong tông môn hứa hẹn rằng chúng ta và các pháp, ông và tôi, và mọi điều may mắn đều chia sẻ cùng một căn nguyên. Không chỉ là một tiếng động thôi. Không là người giữ chỗ. Nhưng chỗ Không nắm giữ cho chúng ta là phương cách giúp chúng ta sống trên thế gian, mà trong thực tế chúng ta luôn trải nghiệm. Không luôn ở đây. Chúng ta chỉ không nhận thấy thôi.

Nắm giữ là một cách khác để sống trên thế gian, để chia chẻ và cắt xén, tách biệt và lượng giá và phê phán, vâng, thật quan trọng, thật hữu ích. Thực ra thấu rõ chỗ căn nguyên chúng ta cùng chia sẻ không hẳn đặc biệt hữu ích. Điều này không chi trả được các hóa đơn, không giúp chúng ta có bạn gái hay bạn trai. Thực ra đối với chúng ta. Điều này ngược lại với văn hóa. Và như vậy, mặc dù bao quanh chúng ta, thường xuyên, thông thường, sự hiện hữu đích thực của điều này lại lén vào phía sau tâm thức con người. Và dù đó là nền tảng cuộc sống, có lúc chúng ta quên đi.

Nhưng hiếm khi chúng ta hoàn toàn quên mất, đó là di sản chung, quyền thừa kế của chúng ta khi chúng ta hội nhập vũ trụ này. Sự hiện hữu đích thực này nhìn trộm chúng ta trong giấc mơ, thì thầm với chúng ta trong bóng tối.

It beckons in the playing of children and the touch of a kiss. And it appears even in some very rough patches of our lives, sometimes the roughest. You never know when it will present.

Now I want to be clear here. Each of these phrases I've just used are metaphors, pointers. Don't look for a *thing* here. Just open your heart and mind.

Also, and this is important: there is a pernicious oneness, experienced in many ways, although most often as a projection of our egos. Here we come to think our sense of self, our ego, is the great One itself. And while there is a truth in that observation, the lie of it becomes obvious in the violence subtle or otherwise that arises out of our mounting defenses of this false One against the assaults of the world, all those endlessly arising other aspects of the One that are denied.

That said, back to the matter of Mu and its utter uselessness. If you've presented yourself to a Zen hall, if you've come for an interview with a Zen teacher, you're probably looking for an answer to some question about your life. There's been some nagging thing at the back of your heart or your head.

Sự hiện hữu đích thực này vẫn gọi trong sân chơi trẻ em và khi tiếp chạm với nụ hôn. Và xuất hiện ngay cả trong một số mảnh vá thô sơ của đời sống, đôi khi rất thô bạo. Bạn không bao giờ biết khi nào sự hiện hữu đích thực này sẽ có mặt.

Bây giờ tôi muốn nói rõ ràng ở đây. Mỗi một cụm từ tôi sử dụng chỉ là ẩn dụ, chỉ đường. Đừng tìm kiếm điều gì ở đây. Chỉ cần rộng mở trái tim và tâm thức.

Ngoài ra, và điều này quan trọng: có một sự hiếp nhất nguy hại, trải nghiệm theo nhiều kiểu, mặc dù thường xuyên nhất là phóng chiếu bản ngã của chúng ta. Ở đây chúng ta sẽ nghĩ đến cảm giác về tự ngã, về cái tôi, là cái Một vĩ đại. Và trong khi có lẽ thật trong sự quan sát này, sự đối gạt của cái Một sẽ hiện rõ trong bạo lực tinh tế hoặc ngược lại phát sinh từ cái khung phòng thủ của chúng ta bảo vệ cái Một hư giả này chống lại những công kích của thế gian, tất cả những khía cạnh khác của cái Một bị phủ nhận sẽ không ngừng phát sinh.

Như thế nghĩa là trở lại vấn đề Không và hoàn toàn bó tay. Nếu đã có mặt ở thiền đường, nếu đến tham vấn với một thiền sư, có lẽ bạn đang tìm kiếm một lời đáp cho câu hỏi nào đó về cuộc sống của mình. Có vài cản nhẫn ẩn sau trái tim hoặc cái đầu của bạn.

Something, perhaps only the smallest thing, hints that the life lived up to this point isn't enough. Or even that phrase "not enough" doesn't quite express it; we find, those of us who come to Zen, often, some sense of disease haunts us.

So, perhaps you're ready to let the call of gain, of success one way or another, fall down a notch or two. Perhaps you're ready for something that has no value. And so you take up our disciplines of sitting down, shutting up, and paying attention. Sitting is a good thing. Lots of sitting sometimes is a very good thing. And taking up the hard way is sometimes very necessary. Throwing our hearts and bodies into the practice, sometimes, can be the most important thing we can choose to do. There is a place for that red-hot iron ball.

But, actually, here's the secret: All you need do is step out of your own way. That's the only problem. We stand in our own way. It's already here. It's always here. Perhaps you first noticed it as a child, maybe as an adolescent.

It's taught in Buddhism, and Taoism, and Judaism, and Islam, and Christianity. It's found somewhere in all religions.

Một điều gì, có lẽ chỉ là những điều nhỏ nhặt nhất, gợi ý cuộc đời đã sống đến thời điểm này không đầy đủ. Hoặc thậm chí cụm từ "không đủ" không hoàn toàn diễn tả hết; chúng ta thấy, một số người đến với Thiền, thường khi, có một chút ý nghĩa bệnh hoạn ám ảnh.

Vì vậy, có lẽ bạn đã sẵn sàng để cho tiếng gọi của danh lợi, bằng cách này hay cách khác, rót xuống một hoặc hai nắp. Có lẽ bạn đã sẵn sàng vì một thứ gì đó không giá trị. Và như vậy bạn áp dụng pháp tu tọa thiền, tránh bớt [các duyên], và chú tâm. Ngồi là một việc tốt. Ngồi nhiều đôi khi rất tốt. Và áp dụng phương pháp tu gắt gao đôi khi rất cần thiết. Để hết thân tâm vào tu tập, đôi khi, có thể là điều quan trọng nhất chúng ta có quyền lựa chọn. Sẽ có chỗ cho hòn sắt nóng đỏ xuất hiện.

Nhưng, thật ra, đây là bí quyết: Tất cả việc bạn cần làm là cất bước từ đường tu của bạn. Duy nhất chỉ có vấn đề này. Chúng ta đứng trên đường tu của mình. Đường tu này đã sẵn ở đây. Luôn luôn ở đây. Lần đầu nhận thấy có lẽ khi bạn là một đứa trẻ, có lẽ là một thiếu niên.

Phật giáo và Đạo giáo, và Do Thái giáo và Hồi giáo, và Ki-tô giáo đều có dạy con đường này, và sẽ tìm thấy con đường này đâu đó trong tất cả các tôn giáo.

And, it's found in the hearts of people who claim no religion. It is as close as the throbbing in your jugular vein. It is proclaimed in the next breath you draw. It's found canoeing in Maine and it's found changing a diaper.

The pointers are everywhere. In that most Zen-like of Western spiritual testaments, the Gospel of Thomas, the sage Jesus declares that if you want to see him, cut a board in two, or pick up a stone. Saying you can find it when you cleave a board or pick up a stone doesn't mean there's some magical board out there waiting to be found or one rock is more precious than all others. Rather it is just this piece of wood.

It is just this pebble.

It is just this breath.

It is just this Mu.

Breathing.

Mu.

Presenting.

Mu.

Nowhere else. Mu. Easy as falling off a log.

*

Và tìm thấy trong trái tim những người tuyên bố vô tôn giáo. Con đường này gần gũi như cơn nhói tim trong tĩnh mạch của bạn. Con đường này hiển lộ trong hơi thở kế tiếp khi bạn vẽ, được tìm thấy khi chèo thuyền ở Maine và khi đang thay tã lót.

Kim chỉ nam thì ở khắp nơi. Trong đó hầu hết kinh thánh phương Tây gần giống với Thiên, Phúc Âm của thánh Thomas, Chúa Giê-su tuyên bố rằng nếu bạn muốn nhìn thấy Chúa, hãy cưa tấm ván ra làm hai, hoặc nhặt một viên đá. Khi nói bạn có thể thấy được khi chẻ tấm ván hay nhặt một viên đá không có nghĩa có một tấm ván thần ngoài kia đợi bạn tìm đến hay một viên đá quý hơn tất cả những viên khác. Đúng hơn chỉ là miếng gỗ này.

Chỉ là viên sỏi này.

Chỉ là hơi thở này.

Chỉ là Không.

Hít thở.

Không.

Bày lộ.

Không.

Không chỗ nào khác. Không. Dễ như một súc gỗ rót ra.

*

[21] NO IS NOT THE OPPOSITE OF ANYTHING: USING ZHAOZHOU'S "MU" IN ZEN PRACTICE

Melissa Myozen Blacker

WUMEN'S COMMENTS

THE KOAN MU contains within it the seeds of awareness that are cultivated throughout Zen practice, and Wumen's own commentary on the koan is an illuminating set of instructions on how to practice zazen, and specifically koan Zen, and how to find freedom from the constructions of the mind.

According to the teachings of Zen, everyone and everything has buddha nature, or the nature of being inherently awake. There are no exceptions to this. All sentient beings have the capacity to realize their own nature, and even nonsentient beings express it. Why, then, does the monk in this koan ask his question? And why does Zhaozhou answer him in the negative?

These questions point to the koan quality of the interchange. There is something here that disturbs, that provides a sense of not knowing, of being unsure. The ordinary cognitive mind struggles with understanding.

[21] KHÔNG KHÔNG PHẢI LÀ ĐỐI NGHỊCH VỚI CÓ: ÚNG DỤNG KHÔNG CỦA TRIỆU CHÂU TRONG THIỀN TẬP

Melissa Myozen Blacker

LỜI BÌNH CỦA VÔ MÔN

CÔNG ÁN KHÔNG chứa bên trong những hạt giống tinh giác được nuôi dưỡng suốt công phu tu Thiền, và bình giải công án của Vô Môn là toàn bộ lời dạy sáng suốt về cách hành thiền, và đặc biệt là chỉ dẫn khán công án, và làm thế nào thoát khỏi những tạo tác của tâm.

Theo giáo lý Thiền, tất cả mọi người và mọi vật đều có Phật tánh, hay bản tánh vốn tinh giác. Không có ngoại lệ. Tất cả loài hữu tình đều có khả năng nhận ra tự tánh, và thậm chí cả loài vô tình cũng thể hiện được. Tại sao như thế, có phải vị tăng trong công án này hỏi câu hỏi về mình? Và tại sao Triệu Châu trả lời bằng cách phủ nhận?

Những câu hỏi này chỉ ra đặc tính công án trong vấn đáp. Có điều gì ở đây làm rối rắm, tạo cảm giác không thể hiểu được, một trạng thái không ổn định. Tâm nhận thức thường tình thì đấu tranh với sự hiểu biết.

Wumen's commentary that follows this koan in the Gateless Gate collection is a step-by-step guide to understanding not only the koan, but also how to proceed in the actual moment-by-moment practice of Zen. Let's look at it line by line.

For the practice of Zen, it is imperative that you pass through the barrier set up by the ancestral teachers.

The practice of Zen is not simply the practice of zazen, or sitting meditation. The true practice, and the only way we can really “pass through the barrier,” is to learn to integrate what we experience while we practice zazen into every moment of our lives. This is not casual or intellectual study, but requires every fiber of our being. In each moment, our practice of Zen is actualized and made available to us. The barrier is something we encounter when we imagine that the life we’re presently living is somehow lacking—that this life is not a life of practice. Passing through means seeing through a construction of our own making. The ancestral teachers are our ancestors in Zen, and they are also the embodiments of the living, breathing truth of this moment, who accompany us on our way through the barrier. They are rocks, stones, grass, birds, people, cars, you and me.

Lời bình của Vô Môn tiếp theo bản tắc trong Vô Môn Quan hướng dẫn từng bước không chỉ để hiểu tắc công án, mà còn làm thế nào tiến hành thực sự tu tập Thiền từng giây phút. Hãy xem xét từng dòng một.

Tham thiền phải qua lọt cửa Tổ.

Việc hành thiền không phải chỉ đơn giản là tọa thiền. Tu tập chân chánh, và con đường duy nhất chúng ta có thể “qua lọt cửa ải,” là học cách hiệp nhất điều chúng ta trải nghiệm trong khi tọa thiền với mỗi giây phút sống trong đời mình. Đây không phải là việc học hỏi bình thường hay mang tính tri thức mà đòi hỏi mọi tế bào trong sinh mạng chúng ta. Từng giây phút hành thiền phải hiện thực hóa và sẵn sàng cho chúng ta ứng dụng. Cửa ải là việc gấp phải khi chúng ta nghĩ cuộc đời mình đang sống vì lý do nào đó còn thiếu sót—rằng cuộc sống này không phải sống để tu. Qua lọt có nghĩa thấy rõ sự tạo tác của chính mình. Chư tổ là chư tổ trong thiền tông, và chư vị cũng là hiện thân của chân lý sống động trong từng hơi thở ở giây phút này, là người hộ tống chúng ta trên đường đi qua cửa ải. Chư vị là sỏi, là đá, là cọng cỏ, chim muông, là con người, là xe, là bạn và tôi.

For subtle realization, it is of the utmost importance that you cut off the mind road.

It is easy to misunderstand the phrase “cut off the mind road.” Wumen is not asking us to stop having thoughts, but to stop *following* them. To stop *following* thoughts resembles Dogen’s advice: “To study the self is to forget the self.” When we forget the self we stop putting a construction we call the self at the center of our lives. Similarly, when we watch the pattern of thoughts that arise moment after moment we can follow them to their origins, which turn out to be nothing more than fantasies, constructions of the mind. Seeing through these fantasies and constructions, we discover a world beyond thought, in which rain is only rain, not words or stories about rain. We come back to our true life, our true self. The “subtle realization” that Wumen mentions here is nothing more than this recognition of our naked, unborn, alive to this moment, alive to the world as it is, not as we think or construct it to be. This smell, this taste, this touch, sight, sound (with no description in the way), this life, in this moment, and we along with it—perfect and complete.

Diệu ngộ phải dứt tuyệt đường tâm.

Rất dễ hiểu lầm cụm từ “dứt tuyệt đường tâm.” Vô Môn không bắt chúng ta dừng suy nghĩ, mà bảo ngưng *chạy theo* niềm tưởng. Ngưng *chạy theo* niềm tưởng giống như lời dạy của Đạo Nguyên: “Học về ngã nghĩa là quên đi tự ngã.” Khi quên ngã chúng ta ngưng tạo tác điều gọi là cái ngã ngay trung tâm đời sống của mình. Tương tự, khi quan sát mô hình niềm tưởng khởi lên hết giây phút này tới giây phút kia, chúng ta có thể truy ngược về nguồn, và không gì khác hơn là vọng tưởng, do tâm tạo tác. Thấy suốt những tạo tác vọng tưởng này, chúng ta khám phá một thế giới siêu vượt niêm tưởng, trong đó mưa chỉ là mưa, không phải lời nói hay chuyện kể về mưa. Chúng ta trở lại đời sống chân thực nơi mình, bản ngã chân thực. “Diệu ngộ” Vô Môn nêu lên ở đây không gì khác hơn là nhận biết hiện hữu trần trụi, vô sanh, sinh động ngay thời điểm này, sinh động đối với thế gian này như-đang-là, không phải như chúng ta nghĩ tưởng hay tạo tác. Hương này, vị này, xúc này, sắc này, âm thanh này (không mô tả này nọ), đời sống này, giây phút này, và chúng ta cùng hài hòa—tuyệt vời và toàn mãn.

If you do not pass through the barrier of the ancestors; if you do not cut off the mind road—then you are a ghost clinging to bushes and grasses.

If we are honest with ourselves, we can see how our usual life of the mind can resemble the condition of ghosts, helplessly floating and unable to engage with the world, clinging to what is useless, attached to objects everywhere. How can we avoid this attaching, this floating like a ghost and clinging? First of all we must recognize and even embrace this ghost-like nature in ourselves—how our minds wander “west of river, south of the lake” and how we cling to whatever presents it to us as a temporary resting-place. The bushes and grasses are our habitual thoughts, our empty entertainments, anything that distracts us from this moment unobstructed by opinions and constructions. Even our relationships with those we love can take on the quality of uselessness or distractions if we fall into taking people for granted, unable to see them as-they-are, but as we want them to be. We cling to what cannot serve us, to what is fundamentally unable to nourish us. We are blind to the life that surrounds us, the life that is “kindly bent to ease us.”

Ai không qua lọt cửa Tổ và không dứt tuyệt đường tâm thì chỉ là bóng ma bám cây nương cỏ.

Nếu chân thật với chính mình, chúng ta có thể thấy đời sống nội tâm thường tình giống với tình trạng bóng ma, bơ vơ dật dờ và không đủ sức dấn mình vào thế gian, mà phải nương vào những thứ vô dụng, bám víu mọi vật khắp nơi. Làm sao chúng ta có thể tránh được nương bám, khôi dật dờ như những bóng ma? Trước hết chúng ta phải nhận biết và ngay cả nắm giữ tính năng giống ma nơi mình—tâm đi lang thang “hết giang tây đến hồ nam”⁴, và chúng ta bám víu ra sao vào bất cứ thứ gì xuất hiện trước mắt như nơi an nghỉ tạm thời. Lùm cây bụi cỏ là niệm tưởng tập khí của chúng ta, trò chơi rỗng tuếch, bất cứ điều gì làm chúng ta tán loạn quên mất thời điểm hiện giờ không bị niệm tưởng và tạo tác chướng ngại. Thậm chí tương giao với những người thân thương có thể vô ích hay phiền nhiễu nếu chúng ta cho họ  và sẽ không thấy họ như-đang-là, mà muốn họ phải theo ý mình. Chúng ta bám víu vào những gì không lợi lạc cho mình, vào những gì từ căn bản không thể nuôi dưỡng mình. Chúng ta bị mù quáng đối với đời sống chung quanh mình, một đời sống “đã tử tế uyển chuyển giúp chúng ta thong dong.”

⁴ Có nghĩa thiền giả đi khắp nơi tham kiến bậc tôn túc ưu việt đương thời là Mã Tổ ở Giang Tây và Thạch Đầu ở Hồ Nam.

What is the barrier of the ancestral teachers? It is just this one word, Mu, the one barrier of our faith.

This one word Mu cuts through all of the many knots of thinking that make up the working of our minds. Everything that can be conceptualized is, at the least, somewhat removed from reality, and at the most, complete delusion. “People these days,” says Zhaozhou in another story, “see this flower as though in a dream.” To wake up, to recognize one’s own buddha nature, and the awakened nature of all things, even dogs, demands direct perception, direct seeing, direct intimacy. Just No, just Mu, as a temporary skillful means, leads us to a moment, and to a life, where we exist in the world without commentary, without interpretation. This is the skill of Zhaozhou, who kindly and directly points out the deluded monk’s confusion, as he cuts through what may be, at root, the heartfelt question: “Do even I have buddha nature?” In asking, the monk reveals his folly, but also his tender heart, brave enough to ask, ready to be cut through.

Thứ hỏi cửa Tố là gì? Chỉ là một chữ Không, là cửa chính nhà thiền, vì thế gọi là ‘Cửa Không của Thiền tông.’

Một chữ Không này đoạn dứt những gút mắc niệm tưởng khiến tâm tạo tác. Bất cứ điều gì có thể khái niệm hoá, ít nhất, bằng cách nào đó sẽ ra khỏi thực tại, và đa phần hoàn toàn mê vọng. Triệu Châu⁵ nói trong một giai thoại, “Thời nhân thấy hoa này như trong mộng.” Thức tỉnh, nhận biết Phật tánh nơi chính mình, và tánh giác trong vạn pháp, ngay cả nơi con chó, đòi hỏi trực giác, thấy trực tiếp, thâm mật trực tiếp. Chỉ là Không, như một phương tiện thiện xảo tạm thời, đưa chúng ta đến một thời điểm, và đến một đời sống, nơi chúng ta hiện hữu trong một thế giới không phê phán, không lý giải. Đây là phương tiện thiện xảo của Triệu Châu, từ bi và trực tiếp chỉ ra sự lầm lẫn của vị tăng mê mờ, khi ngài chặt thắt tận gốc rễ câu hỏi nhiệt thành: “Con có Phật tánh không?” Trong khi hỏi, vị tăng hé lộ cái ngu si của mình, nhưng cũng là tấm lòng nhân hậu, đủ can đảm để hỏi, sẵn sàng để bị chặt đứt.

⁵ Đúng ra là Nam Tuyền (Bích Nham Lục - Tắc 40 Lục Hoàn Trời Đất Đồng Gốc) chỉ hoa trước sân và nói với Lục Hoàn đại phu câu trên - ý là thời nhân kể cả Lục Hoàn không tỉnh giác nên [mở mắt mà] chiêm bao.

When you pass through this barrier, you will not only interview Chao-chou intimately, you will walk hand in hand with all the ancestral teachers in the successive generations of our lineage, the hair of your eyebrows entangled with theirs, seeing with the same eyes, hearing with the same ears. Won't that be joyous?

Wumen here describes one of the most tempting aspects of practice—the opportunity to find true, intimate companionship, in the company of people living and dead who have penetrated into this great matter. On one level, he's tempting us with a dualistic notion—that there are “special” people—whereas in reality, once we have touched the real nature of things, everything and everyone becomes our best friend. What's the difference between that cloud, the sound of that bird, Mahakashyapa smiling? And this is the very closest intimacy—*seeing with their eyes, hearing with their ears*—closer than tangled eyebrows.

Is there anyone who would not want to pass this barrier?

Wumen is enticing us again here: Enticing us with a promise of entry into a new world, a new way of being.

Nếu qua được cửa, chẳng những thấy được Triệu Châu mà cùng chư tổ nắm tay chung bước giao tiếp thâm mật, thấy mọi sự cùng một mắt, nghe mọi việc cùng một tai. Thật tuyệt diệu!

Ở đây Vô Môn mô tả khía cạnh hấp dẫn nhất của việc hành trì—cơ may đạt được tình Pháp hữu thân thiết, chân thực, trong hội chúng những người đang sống và qua đời đã thâm nhập đại sự. Ở một tầm múc, ngoài dẫn dụ chúng ta với ý niệm nhị nguyên—rằng có những người “đặc biệt”—mà thực tế, một khi hội được thực tánh các pháp, mọi pháp và mọi người đều là Pháp hữu tốt nhất của chúng ta. Đám mây kia, tiếng chim hót, và nụ cười của Ca Diếp khác nhau chỗ nào? Và đây là sự mật thiết thân cận nhất—*thấy [mọi sự] cùng một mắt [với chư vị], nghe [mọi việc] cùng một tai [với chư vị]*—gần gũi hơn cả lông mày dính nhau.

Ai mà chẳng muốn qua được cửa ấy?

Vô Môn ở đây lại khuyến dụ chúng ta: Khuyến dụ chúng ta với lời hứa bước vào một cảnh giới mới, một phong cách hiện hữu mới.

This way is unimaginable until we actually experience it, live in it, and yet we tend to create expectations surrounding “passing through the barrier,” waking up to reality. What will it be like? Will we be happy all the time, peaceful, content, serene? What will it feel like to heal the separation that has become so familiar to us, that seems so real—the separation of our opinion of ourselves from our true. To live as a “true person of no rank” in Linji’s phrase, to blend in with and ride the flow and current of our lives, is something everyone has tasted at some point—perhaps briefly and therefore unremembered and certainly unintegrated, or maybe profoundly and life-shatteringly, but then abandoned in the demands of consensual reality. “Isn’t there anyone who wants to?” Wumen asks. “Don’t you want to experience your wholeness, your birthright?”

So then, make your whole body a mass of doubt, and with your 360 bones and joints and your 84,000 hair follicles, concentrate on this one word Mu.

Here we have even clearer instructions, but how do we accomplish this? Wumen is talking here about complete concentration, but not in the way we are used to. Working with Mu or No takes not only our mind but also our entire body to accomplish it.

Phong cách này không thể tưởng tượng cho đến khi chúng ta thực sự chứng nghiệm, sống được, và tuy có khuynh hướng tạo ra những kỳ vọng chung quanh sự kiện “qua được cửa ải,” chúng ta vẫn tinh thức trước thực tại. Điều này sẽ như thế nào? Chúng ta luôn hạnh phúc, an bình, hài mãn, tịch tĩnh? Sẽ cảm thấy ra sao khi hàn gắn sự chia cách đã từng quá quen thuộc với chúng ta, có vẻ quá thực—sự phân chia ý kiến chúng ta về chính mình với lẽ thực nơi mình. Sống như “vô vị chân nhân”, theo Lâm Tế, hòa nhập và trôi chảy theo dòng đời, là một điều gì mà mọi người đều ném qua một lúc nào đó—có lẽ ngăn ngửi và vì thế không ghi nhớ được và chắc chắn là không hội nhập, hay có thể là sâu sắc và làm đảo lộn đời sống, nhưng rồi bị bỏ qua vì những đòi hỏi của thực tại liên ứng. “Ai mà chẳng muốn qua được cửa ấy?” Vô Môn hỏi. “Bạn không muốn chứng nghiệm tính nguyên vẹn nơi mình, quyền thừa kế của mình hay sao?”

Hãy tham chữ Không ngày lẫn đêm với ba trăm sáu mươi xương cốt và tám vạn bốn nghìn lỗ chân lông.

Ở đây lời chỉ dạy rõ ràng hơn, nhưng làm sao chúng ta thành tựu được? Vô Môn nói ở đây về sự chú tâm toàn vẹn, nhưng không phải cách chúng ta thường làm. Tham chữ Không không những xâm chiếm hết tâm thức mà cả toàn thân mới thành tựu.

He is pointing to something beyond idle or even serious contemplation. We must merge completely with the question physically as well as mentally. We must breathe, touch, smell, see and taste No. There can be no cracks in this seamless work of cultivating a great doubt, a huge curiosity. What is No? Only No, only Mu. The body and mind become the body-mind and there is nothing but the question.

Day and night, keep digging into it.

Every moment devoted to this practice—this is what Wumen asks of us. What kind of a life can we lead if we are truly digging into our practice day and night? This is the life of one fabric, perhaps not yet realized, but enacted. We are instructed to do what we can't yet experience. We are truly cultivating an empty field in which seeds of reality, through hearing teachings and experiencing life as directly as we can, begin to take root at the deepest place, eventually to blossom into wakefulness—into the opening of the mind's eye. Nothing but Mu, at every moment, filling our conscious and then our unconscious minds—every thought accompanied by this one word, which functions as a stand-in for a reality that is essentially nameless.

Ngài chỉ ra điều gì siêu vượt an nhàn hay thậm chí quán chiếu nghiêm túc. Chúng ta phải hoàn toàn hội nhập công án về vật lý cũng như tinh thần. Chúng ta phải thở, xúc chạm, ngửi, thấy và nếm Không. Chẳng được có khe hở trong việc tu tập liên tục đại nghi, đại hiếu kỳ. Không là gì? Chỉ là Không. Thân và tâm là một và không có gì khác ngoài nghi tình.

Tiếp tục đào xới công án ngày đêm.

Mỗi thời điểm đều dành cho công phu—đây là việc Vô Môn đòi hỏi nơi chúng ta. Chúng ta sống như thế nào nếu ngày đêm thực sự chuyên tâm hành trì? Đây là đời sống nhất phiến, có thể chưa hoàn thành, nhưng đang diễn tiến. Chúng ta được chỉ dạy phải làm điều mình chưa kinh nghiệm. Chúng ta đang thực sự đào xới một cánh đồng trống nơi những hạt giống của thực tại, qua việc nghe pháp và trải nghiệm trực tiếp đời sống hết sức mình, bắt đầu bén rễ ở những vị trí thâm cùng, sau cùng nở hoa giác ngộ—trong tâm nhẫn khai mở. Không có gì khác ngoài Không, từng mỗi phút giây, tràn đầy hữu thức và sau đó vô thức—mỗi niệm tưởng kèm theo chữ Không này, có công năng như thế vai cho thực tại mà chủ yếu không tên gọi.

Temporarily, everything becomes Mu, everything becomes No, every smell, sight, taste, and sound, everything we touch and think. There is no time off—there is only this one thing, called, for the time-being, No.

Don't consider it to be nothingness. Don't think in terms of "has" or "has not."

In fact, it is the nothingness that fills the universe. Mu or No reveals the essential nature of things, if we persist in using No constantly, faithfully, at every turn of the mind. How are we to understand something that is not the opposite of anything? The mind is forever making this and that, good and bad, has and has not. No is a single response to this dualism. It is the sound of the single hand, the original face. It is alone and has no quality of singleness. It accompanies, defines, and is one with everything. Can we find a place where this one thing doesn't exist? In No everything comes alive, a voidness full of possibilities, and a fullness that is completely empty. The mind keeps trying to understand, and with each attempt, we must relentlessly answer with this single word, which means everything and has no meaning. This wonderful companion, dear No, dear Mu, leads us away from the suffering implicit in duality.

Tạm thời, mọi thứ đều thành Không, mọi sắc, thanh, hương, vị, mọi thứ chúng ta xúc chạm và suy nghĩ. Không có thời gian dừng nghỉ—chỉ có một điều duy nhất, được gọi là, ngay bây giờ, Không.

Chớ nghĩ Không là không ngờ hoặc là trái với có.

Thật ra, đó là cái Không tràn đầy vũ trụ. Không khơi dậy bản tánh các pháp, nếu chúng ta kiên trì trong việc ứng dụng Không liên tục, trung thành, trong mọi ngõ ngách của tâm. Làm sao chúng ta có thể hiểu được điều chẳng đối đai với bất cứ thứ gì? Tâm luôn luôn tạo ra đây và kia, xấu và tốt, có và không. Không là câu trả lời duy nhất cho thuyết nhị nguyên này. Đó là tiếng vỗ của một bàn tay, là mặt mũi xưa nay, là một mình và không mang tính cô đơn. Không đi chung, xác định, và là Một với vạn pháp. Chúng ta có thể tìm được một nơi mà cái Một này không hiện hữu? Trong Không mọi sự trở thành sinh động, một cái trống rỗng đầy những khả dĩ, và một cái tròn đầy hoàn toàn rỗng rang. Tâm luôn luôn cố gắng tìm hiểu, và mỗi lần cố gắng, chúng ta phải quyết tâm trả lời bằng chữ Không đơn độc này, nghĩa là tất cả và đều vô nghĩa. Người đồng hành tuyệt vời này, Không thân mến này, đưa chúng ta ra khỏi nỗi khổ đau tàng ẩn trong nhị nguyên đối đai.

It is like swallowing a red-hot iron ball. You try to vomit it out, but you cannot.

Obsessing on some thought or series of thoughts, something that torments us and sticks to us like glue or Velcro, is a common experience for many of us. Here Wumen is inviting us to substitute something more helpful for these useless constructions. We must relate to No as we relate to something that completely preoccupies us. As strange as it may seem, we must become obsessed on purpose. This unusual instruction is a skillful means that directs us toward freedom. Just as the obsessive thought eventually unwinds it, unsticks it, often in a moment of sudden clarity, so No opens up, and what was foggy and muddy becomes lucid and apparent. This opening is only possible because of our mind's devotion to this one thing. Working with No is a discipline that trains our mind to be centered and one-pointed. It can feel painful or annoying because we must actually feel the stuckness, which is nothing more than the impossibility of understanding what is real with the dualistic mind.

Gradually you purify your eliminating mistaken knowledge and attitudes you have held from the past.

Tham như thể nuốt phải hòn sắt nóng, muốn nhả ra mà không nhả được.

Bị một niệm tưởng hay chuỗi niệm tưởng ám ảnh, một điều gì làm chúng ta ray rứt và bám dính chúng ta như keo, đa số chúng ta thường trải nghiệm như thế. Ở đây Vô Môn mời gọi chúng ta thay thế những tạo tác vô ích đó bằng điều gì lợi lạc. Chúng ta phải liên hệ tới Không như liên hệ đến việc gì hoàn toàn chiếm ngự chúng ta. Tuy có vẻ lạ lùng, chúng ta phải có tình bị ám ảnh. Lời chỉ dẫn lạ lùng này là phương tiện thiện xảo định hướng giải thoát cho chúng ta đi đến. Như thể ý tưởng ám ảnh cuối cùng tháo gỡ, nhổ bỏ, thường khi trong thoáng chốc đột nhiên sáng tỏ, như vậy Không khai mở, và những gì trước kia mờ mịt và hỗn độn trở thành trong suốt và rõ ràng. Việc khai mở này chỉ có thể xảy ra bởi vì tâm dồn hết sức vào một việc. Tham chữ Không là rèn luyện chuyên chú và nhất tâm. Có thể cảm thấy khó cực hay khó chịu vì chúng ta thật sự thấy bị kẹt cứng, điều này không hơn gì sự kiện không hiểu cái gì là thực với tâm nhí nguyễn đối đãi.

Hãy buông hết tri giác tệ hại xưa nay.

All of the mind's constructions of reality have been acquired through a lifetime of learning how the world seems to work. These learnings are extremely useful in navigating the world of consensual reality, and without them we would be fairly helpless and would find it difficult to function. But they tend to obscure the actual workings of reality, especially if we trust them as real, rather than know them for what they truly are. To know that these constructions are representations of what is real but are not actually real is to be emancipated, to be freed to lead a life of bare attention to what is so. This freedom is the promise of No, and it is what is realized in the moment of the mind's awakening. Here it is, with nothing extra—just this, just this. No lights or heavenly choirs or even blissful states of mind compare to this feeling of rejoining our original mind, the mind that has always been present but has been obscured by our acquiring of seemingly helpful delusions.

Inside and outside become one, and you are like a dumb person who has had a dream. You know it for your alone.

Tất cả tạo tác trong tâm về thực tại đều thu thập suốt một đời học hỏi cách thức thế gian hình như đang vận hành. Những học thức này vô cùng hữu dụng để lèo lái thế giới thực tại tương duyên, và không có kiến thức chúng ta sẽ hoàn toàn bó tay và sẽ thấy khó hoạt động đối với thực tại tương duyên này. Nhưng kiến thức có khuynh hướng che mờ những vận hành thực sự của thực tại, nhất là nếu chúng ta tin kiến thức là lẽ thật thay vì nhận biết kiến thức như thực sự đang là. Biết được những tạo tác này tiêu biểu cho điều gì là lẽ thật nhưng không thực sự là lẽ thật tức là được giải thoát, tự tại sống một đời chỉ đơn thuần chú tâm đến điều gì đang như thế. Không hứa hẹn tự tại, và tự tại sẽ hiện thực ngay thời điểm chứng ngộ. Ngay tại đây, không có gì thêm thắt—chỉ thế ấy, chỉ thế ấy. Không đèn sáng nào, nhạc trời nào hay thậm chí tâm thái cực kỳ hỷ lạc có thể sánh với cảm nghiệm ngộ nhập bản tâm, cái tâm luôn luôn hiện hữu nhưng bị che mờ bởi sở đắc những mê lầm có vẻ như hữu ích.

Tự nhiên trong ngoài thành một phiến. Chỉ một mình tự biết như người câm nằm mộng.

The natural ripening of a person on this path may be so gradual as to be unnoticed, or so sudden as to feel like an explosion. Trusting this process of awakening, we begin to taste the experience of oneness, which is frankly indescribable. No matter how hard we try, we can't communicate this feeling, which is so unlike our previous life, our familiar construction of reality, that we may liken it to dreaming. But we have actually woken up to our true life, and we are struck dumb, wordless, in an experience that can't be described by the ordinary words we have used all our lives. It feels impossible to talk about this new, freshly felt life of realization, which is so amazing in its simplicity and ordinariness. The subtlety of this part of the path is misleading because it is actually not at all subtle. The profundity of the shift in consciousness, when outer and inner become one, must simply be lived, not described—but recognized, of course, by others on the same path.

Suddenly Mu breaks open. The heavens are astonished; the earth is shaken.

In another translation, Wumen describes this breaking open as the disintegration of the ego-shell.

Sự tu chứng thuận thục tự nhiên của một người trên đường đạo có thể tiệm không ai thấy, hay đón như nổ bùng. Đặt niềm tin vào tiến trình chứng ngộ này, chúng ta bắt đầu nếm được kinh nghiệm của nhất tính, bất khả tư nghị. Dù cố gắng gian khổ bao nhiêu, chúng ta không thể nói cho ai biết cảm nghiệm này, sẽ không giống như đời sống trước đây của chúng ta, một sự tạo tác quen thuộc của tâm về thực tại, chúng ta cảm nhận giống như nằm mơ. Nhưng thực sự chúng ta đã tỉnh ngộ đời sống chân thực nơi mình, và chúng ta nghẹn họng, câm miệng, trong một chứng nghiệm không thể diễn tả bằng lời lẽ thông thường đã từng nói ra suốt đời mình. Không thể nào nói về đời sống mới rọi của chứng ngộ, thật là kỳ diệu trong tính đơn sơ và bình thường. Tính vi tế chõ này trên đường đạo gây ra hiểu lầm vì thật sự không vi tế chút nào. Tính chất thâm sâu trong việc chuyển biến tâm thức, khi ngoài và trong thành một, đơn giản là phải sống, không thể mô tả được—nhưng dĩ nhiên những người khác trên cùng đường đạo sẽ nhận thấy.

Thình lình bùng vỡ làm long trời lở đất.

Trong một bản dịch khác, Vô Môn mô tả sự bùng vỡ này như cái vỏ ngã chấp vỡ tung.

How could this cause such a powerful surge in personal energy, enough to shake the heavens and the earth? This shell of ego is of course a false construction, and as it drops away or wears away, the true emerges, vividly alive and strong. This is the freedom of oneness, as Shakyamuni Buddha meant when he said, “In heaven above and earth below, I alone am.” This is not a oneness that is exclusive, because it can’t be—it includes everything, without exception. It draws on, joins with, truly is everything, and therefore is inexhaustible. We have been fooled into identifying with a small, limited, and cannot imagine a sense of ourselves as bigger without more ego getting formulated. We do not become nothing in this disintegration process, this breaking open—we become what we truly are.

It is as though you snatch away the great sword of General Kuan.

This path leads us to a life where we can truly meet each event, each person, each thing intimately and directly. This intimate directness has no hesitation in it. We perceive clearly, and we move or stay still according to circumstances. Like this ancient warrior Kuan, we are firm and direct, but not violent or wild.

Làm sao điều này có thể gây ra sức đẩy năng lượng cá nhân mãnh liệt, đủ để làm làm long trời lở đất? Cái vỏ ngã chấp này dĩ nhiên là một tạo tác giả lập, và khi rơi mất hay mòn nhẵn, lẽ thật xuất hiện, sinh động và mạnh bạo. Đây là nhất như tự tại, như ý nghĩa đức Phật Thích-ca Mâu-ni khi tuyên bố, “Thiên thượng thiền hạ, duy ngã độc tôn.” Đây không phải là nhất tính biệt lập, bởi vì không thể như vậy—mà trùm khắp tất cả, không có ngoại lệ. Nhất tính thu hút, kết hợp, thật sự là tất cả, và vì thế vô tận. Chúng ta đã vô minh đồng hóa mình với thứ nhỏ nhặt, hạn hẹp và không thể nghĩ về chính mình rộng lớn hơn không bị cái ngã gò bó. Chúng ta không trở thành con số không trong quá trình tan vỡ, trong sự bùng nổ này—chúng ta thực sự là điều chúng ta đang là.

Như thể đoạt được thanh long đao của Quan Vũ.

Đường đạo đưa chúng ta đến cuộc sống nơi chúng ta có thể giáp mặt với mọi tình huống, mọi người, mọi sự vật một cách mật thiết và trực tiếp. Sự mật thiết trực tiếp này không luồng lụ đắn đo. Chúng ta rõ ràng nhận biết, và chúng ta ở hay đi tùy thuận hoàn cảnh. Giống như Đại tướng Quan Vũ ngày xưa, chúng ta cương quyết và trực tiếp, nhưng không hung bạo hay man dại.

We encounter any barrier with an embracing heartfulness. The great warrior is calm and centered, full of wisdom and compassion—a bodhisattva.

*When you meet the Buddha, you kill the Buddha.
When you meet Bodhidharma, you kill Bodhidharma.*

Some of us pull away from this seemingly violent concept of killing, so it is important to understand that what is being killed is constructions and stories—false differentiation. What is the difference between you and a buddha? We cause so much harm to ourselves by separating ourselves, by making high and low! Buddha nature, the wisdom of Zen masters, is all here, now, present and available, but concealed. In the process or moment of awakening, this wisdom is clearly and undeniably revealed.

At the very cliff-edge of birth and death, you find the Great Freedom.

In the boundless freedom of awakening, there are no dualities. Life as opposed to death doesn't exist. Each moment contains both and neither, and thus they are transcended, and we attain independence from them. To be truly alive is to know this at the deepest level.

Chúng ta đối mặt với bất cứ trở ngại nào với tình cảm bao dung. Vị chiến tướng vĩ đại kia bình thản và trung trực, từ bi và trí tuệ—một vị Bồ-tát.

Gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ.

Một số trong chúng ta gạt bỏ ý niệm dường như dũ dần chết chóc này, vì thế thật quan trọng để hiểu rằng những đối tượng bị giết đó chỉ là những tạo tác và vã vời—phân biệt hư dối. Sự khác nhau giữa bạn và một vị Phật là gì? Chúng ta tổn hại chính mình quá nhiều bằng cách phân chia thành cao và thấp! Phật tánh, trí tuệ của thiền sư, tất cả đều ngay ở đây, ngay bây giờ, có mặt và sẵn sàng hoạt dụng, nhưng bị che lấp. Trong tiến trình hoặc thời điểm giác ngộ, trí tuệ này hiển lộ rõ ràng và không thể phủ nhận.

Được tự tại bên bờ sanh tử.

Trong sự giải thoát vô biên của giác ngộ, không có nhị nguyên. Sinh đối đãi với tử không còn nữa. Mỗi thời điểm đều dung chứa cả hai, và như thế siêu vượt cả hai, và chúng ta được tự tại bên bờ sanh tử. Sống chân thực là rõ biết như thế ở mức độ thâm sâu nhất.

*In the six worlds and in the four modes of birth,
you can enjoy a samadhi of frolic and play.*

What this life could be and what burdens us seem to promise something completely different. How can we roam freely in the midst of all conditions and states of being, the six worlds and four modes of birth, which include difficulties as well as pleasures, joy and delight as well as suffering? The six worlds in Buddhist mythology include heaven and hell, the realms of hungry ghosts, animals, fighting spirits, and human beings, and the four modes of birth are from the womb, the egg, moisture, and metamorphosis. Wumen is telling us that we can now enjoy every circumstance, remaining fully present and focused wherever we go and with whatever we encounter. This is a life that encompasses and embraces everything. A life of ease and freedom, of frolic and play, is possible when everything is recognized as a part of everything else.

So, how should you work with it?

Here Wumen once again arouses our Way-seeking mind with his question, offering us the instructions that will lead us to freedom. It is important to realize that, until we awaken, we can't know what awakening is.

Và du hí tam-muội nơi sáu cõi trong bốn thai.

Những gì có thể xảy đến trong cuộc đời này và những gánh nặng nào chúng ta phải chịu đựng dường như hứa hẹn cho chúng ta một điều gì hoàn toàn khác hẳn. Làm sao chúng ta có thể du hí tự tại trong tất cả tình huống của sự sống, nơi sáu cõi trong bốn thai, có đủ khổ khăn và lạc thú, hạnh phúc cũng như khổ đau? Sáu cõi theo Phật giáo gồm có thiên giới, địa ngục, quỷ đói, súc sinh, a-tu-la, và người, và bốn thai gồm thai sinh, noãn sinh, tháp sinh và hóa sinh. Vô Môn bảo bây giờ chúng ta có thể du hí trong mọi tình cảnh, sống hiện tiền và chú tâm khi đi bất cứ nơi đâu và chạm trán bất cứ chuyện gì. Đây là đời sống bao trùm và dung thông tất cả. Một đời sống du hí an nhiên tự tại có thể đạt được khi nhận biết tất cả sự vật là thành phần của tất cả sự vật khác.

Vậy làm sao công phu?

Ở đây Vô Môn một lần nữa đặt câu hỏi đánh thức tâm cầu đạo nơi chúng ta, chỉ dẫn chúng ta đi đến giải thoát. Rất quan trọng để nhận ra rằng, cho tới khi chúng ngộ, chúng ta không thể biết chúng ngộ là gì.

And yet we desire this state we do not know—we yearn for it. Wumen knows this from his own experience. Here he is playing with our greed—beckoning us on into an unknown land. So much of initial practice is based on greed and desire, for enlightenment, happiness, power, serenity, or any one of a countless number of conceptualizations that are all we can imagine of the real thing. Wumen’s use of our desire is truly compassionate, like in the Buddha’s story of a father trying to get his children out of their burning house by laying out all their favorite toys on the grass. We come to his instructions eagerly, not really knowing where they will lead us. And we become grateful for everything that keeps us on this path, even our wanting mind.

Exhaust all your life-energy on this one word Mu.

The mind naturally wanders, and is filled with imaginary constructions of reality that bear some resemblance to the actual nature of reality but are never the thing itself. Wumen is giving us clear medicine for the ailment of being removed from the real. Teach the mind, relentlessly, to focus on one thing.

Và tuy vậy chúng ta vẫn ao ước tâm thái không biết—chúng ta khao khát tâm không biết. Vô Môn hiểu điều này từ chính kinh nghiệm của ngài. Ở đây, ngài đùa cợt với lòng tham của chúng ta—mời gọi chúng ta vào một vùng đất lạ không biết. Rất nhiều pháp tu ban đầu dựa trên tham và ý muốn (dục cầu dắt) vì mục tiêu giác ngộ, hạnh phúc, quyền lực, an tĩnh, hoặc bất kỳ yêu tố nào trong vô số khái niệm chúng ta có thể nghĩ ra cho một sự vật chân thật. Vô Môn sử dụng lòng tham của chúng ta rất từ bi, giống như truyện tích Phật giáo về người cha cố gắng đưa các con ra khỏi nhà lửa bằng cách bày biện trên cỏ những món đồ chơi chúng ưa thích. Chúng ta hăm hở nghe theo lời chỉ dạy, thật sự không biết đưa chúng ta tới đâu. Và chúng ta hâm ơn về mọi sự việc giữ chúng ta trên đường tu này, ngay cả tâm mong muốn của mình.

Hãy để khởi một chữ Không này.

Tâm đương nhiên hay lang thang, và đầy những tạo tác tưởng tượng về thực tại, đeo mang bản chất tương tự về thực tại nhưng không bao giờ là thực tại đích thực. Vô Môn cho chúng ta phương thuốc rõ ràng chữa căn bệnh xa rời lẽ thật. Chỉ dạy tâm không ngừng nghỉ phải tập trung vào một vật.

He asks us to bring all of our energy, everything with nothing left over, to one point. Not letting the attention lapse allows us to make our mind a seamless fabric of this one thing. In a way, No is a substitute for something that is unnamable. In this practice, we give it a temporary designation, and we stay with this temporariness with all our might. Never letting the other constructions take root, we devote ourselves to this particular construction, simply returning to one thing, to No or Mu, again and again, until this practice of returning becomes one of abiding.

If you do not falter, then it's done! A single spark lights your Dharma candle.

You and the universe are not separate. In penetrating No, penetrating Mu, in realizing our part of the essential wholeness of reality, we free ourselves and the light of clarity that has been obscured and now is released. There is just this one thing, penetrating everywhere. “In heaven above and earth below, I alone am.” This is not our personal light or our personal Dharma candle. It is the light that has always been present. We come alive to the fullness of our being, and everything else shines with its own light. Just Mu, just No—just this.

Ngài đòi hỏi chúng ta mang hết sinh lực, không chừa lại chút nào, chú tâm vào một điểm. Chú tâm không được lơi lỏng cốt để tâm thành nhất phiến với một vật. Nói cách khác, Không thay thế cho một vật không gọi tên được. Trong pháp tu này, chúng ta đặt tên tạm thời cho Không, và tận lực duy trì tính tạm thời này với hết sức mình. Đừng bao giờ để những tạo tác khác cắm rẽ, chúng ta để hết thân tâm mình vào chỗ tạo tác đặc biệt này bằng cách đơn giản quay về Không, trở đi trở lại, cho đến khi thực tập quay về này trở thành chỗ an trú.

Nếu hành trì không gián đoạn sẽ tỏ sáng như ngọn đuốc Pháp vừa châm đã bùng cháy.

Bạn và vũ trụ không tách rời. Thâm nhập vào Không, nhận ra thành phần chính mình trong toàn thể chủ yếu của thực tại, chúng ta tự giải thoát và ánh sáng rõ ràng thường biết đã bị che mờ giờ đây tò lộ. Chỉ duy một việc, thể nhập cùng khắp. “Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn.” Đây không phải ánh sáng cá nhân hay Pháp đăng cá thể mà là ánh sáng thường chiếu. Chúng ta sống lại với sinh mạng tròn đầy noi mình và mọi vật khác đều chiếu soi với ánh sáng bắn hũu. Chỉ là Không—chỉ thế thôi.

PRACTICING WITH MU

On the surface, Zhaozhou's Mu is a simple dialogue between two human beings. When we first begin working with this koan, we must dive under the surface of its apparent meaning and possibly our own confusion about it. Our relationship with the koan begins when we start to deeply wonder, perhaps intellectually at first, what the monk was truly asking, and then to ponder Zhaozhou's answer.

As the wondering deepens, we may begin to relate to this dialogue emotionally, learning to identify with the underlying intentions of both the monk and Zhaozhou. We become both the questioner and the answering Zen master. And we recognize that the seemingly odd question of the monk is simply a way of putting into words our own deepest wondering and confusion, and that the loving, clear, and penetrating response of Zhaozhou is our most profound answer.

Eventually, question and answer both dissolve into the one word "Mu." When this dissolving occurs, Mu can become an integrated part of formal meditation practice and informal daily-life practice.

THỰC TẬP với KHÔNG

Trên bề mặt, công án Không của Triệu Châu là vấn đáp đơn giản giữa hai người. Khi mới bắt đầu tham công án, chúng ta phải đào sâu ý nghĩa phiến diện và có thể khiến chúng ta nhầm lẫn. Công án bắt đầu liên hệ với chúng ta khi chúng ta khởi sự thắc mắc sâu hơn, có thể trước tiên trên mặt tri thức, vị tăng thực sự hỏi gì, và suy gẫm câu trả lời của Triệu Châu.

Khi nghĩ vấn sâu hơn, chúng ta có thể bắt đầu liên hệ tới vấn đáp trên mặt cảm tính, học cách nhận diện ẩn ý của cả hai Triệu Châu và vị tăng. Chúng ta trở thành vừa là người hỏi vừa là vị thiền sư trả lời. Và chúng ta nhận biết câu hỏi có vẻ lạ lùng của vị tăng chỉ là cách diễn dịch ra lời lẽ nghi vấn và mê vọng sâu xa nhất của chúng ta, và câu trả lời xuyên suốt, rõ ràng, từ bi của Triệu Châu là đáp án uyên thâm nhất.

Cuối cùng câu hỏi và câu trả lời cả hai đều tan hòa vào một chữ "Không." Khi sự tan hoà này xảy ra, Không có thể trở thành một thành phần trong thiền tập theo nghi thức (tu trong tĩnh) hay thiền tập không theo nghi thức trong đời sống thường nhật (tu trong động).

Wumen's suggestion to carry the practice with us day and night provides clear guidance in learning to take up Mu, not just as a meditation object, but also as a loving companion and teacher. Zhaozhou's one-word response to all of our longing and wonder at being human beings in the world can serve as a reminder of any small taste or great experience of nonduality. And eventually, our loving connection with Mu dissolves into simply becoming one with Mu. There is no longer any Mu, or any me. There's just this, over and over again, sometimes in the form of Mu and sometimes in the form of a cloud, a bird, a thought, a fire hydrant.

Those of us who have a firmly established breath practice can bring Mu to the breath, usually letting the word ride mentally on the physical sensation of the out breath. If we have felt grounded in shikantaza practice before we engaged in koan practice we can experiment with allowing Mu to be right here in the middle of whatever is arising, an accompaniment to the full presence of being in the present moment, something like the sound of a *basso continuo* in a piece of Baroque music.

Lời Vô Môn dạy chúng ta tu tập ngày đêm chỉ dẫn rõ ràng để tham công án Không, không chỉ như là để mục thiền tập mà còn là một người bạn dễ thương hay người thầy từ ái. Câu đáp một chữ của Triệu Châu đối với tất cả nỗi khao khát và thắc mắc của chúng ta về chức năng làm người trên thế gian có thể dùng như một lời nhắc nhở cho bất cứ sự ném trái nhỏ nhiệm hay chứng nghiệm lớn lao nào về tính bất nhị. Và cuối cùng, sự liên hệ thân ái của chúng ta với Không sẽ tan hòa và đơn giản trở thành Một với Không. Không còn Không, không còn cái tôi nào nữa. Chỉ có thể, lặp lại lặp lui, đôi khi dưới dạng Không và đôi khi trong hình thức một đám mây, một cánh chim, một niệm tưởng, một cột nước chữa cháy.

Những ai trong chúng ta đã thiền tập vững vàng với hơi thở có thể mang Không vào hơi thở, thường để chữ Không lướt đi trong tâm trên cảm thọ vật lý của hơi thở ra. Nếu chúng ta vững tu với chỉ quán đả tọa trước khi tham công án chúng ta có thể thử nghiệm bằng cách để Không ngay giữa bất cứ niệm nào khởi lên, kèm theo với sự hiện diện ngay đây và bây giờ, giống như thanh âm trầm trong một bài nhạc Baroque.

Many of us find that the Japanese word Mu has a particular resonance because of the inspiration to our practice from reading Japanese—derived Zen texts and teachings. But we may also find that it is a challenge to focus on a word that has no meaning in English, and which can seem like a nonsense syllable. For some of us, there is a danger that the word Mu, because it has no meaning in English, can turn into a kind of mantra, creating a feeling of trance and a narrowing of awareness. While this may be useful temporarily to encourage concentration, we may become addicted to this feeling of deep absorption, and it can be more difficult for us to integrate our zazen practice into the hustle and bustle of the marketplace that we call modern life.

If this is happening in practice, I often encourage students to experiment with finding a word in their own language that carries a slight trace of meaning for them, just as a Japanese-speaker would resonate with the meaning of Mu in Japanese. Students with a familiarity with Chinese have settled in with “Wu.” One student who is a non-native speaker of Japanese preferred to use the modern pronunciation of the character for Mu, which is “nai.”

Nhiều người trong chúng ta thấy rằng tiếng Nhật Mu (Không) có một sự cộng hưởng đặc biệt vì là nguồn cảm hứng tu tập của chúng tôi do đọc những văn bản và giáo lý Thiền tiếng Nhật. Nhưng chúng ta cũng có thể thấy rằng đó là một thách thức để tập trung vào một từ không mang ý nghĩa trong tiếng Anh, giống như một âm vận vô nghĩa. Một số trong chúng ta, có thể nguy hại vì chữ Mu (Không), vì không có ý nghĩa trong tiếng Anh, có thể thành một câu thần chú, gây ra ra tình trạng mê mẩn và thiếu tỉnh giác. Trong khi việc này có thể ích lợi tạm thời để phân khích tập trung, chúng ta có thể say nghiên cảm giác mê đắm sâu lắng này, và càng khó cho chúng ta kết hợp thiền tập với đời sống xô bồ nơi phố thị mang tên cuộc sống hiện đại.

Nếu việc này xảy ra trong tu tập, tôi thường khuyến khích thiền sinh thử nghiệm tìm kiếm một từ trong ngôn ngữ của họ có chút dấu vết ý nghĩa đối với họ, cũng giống như một người nói tiếng Nhật sẽ cộng hưởng với ý nghĩa của Mu theo tiếng Nhật. Thiền sinh quen thuộc với tiếng Hoa giải quyết với “Wu.” Một thiền sinh không sinh ra ở Nhật sẽ thích dùng cách phát âm hiện đại của chữ Mu, là “nai”.

An Indian student used “Neti,” which helped her to connect with her Hindu heritage, and Spanish-speaking students have used “Nada,” which can create a useful evocation of some Roman Catholic teachings, particularly the writings of San Juan de la Cruz, known to many as St. John of the Cross. And many native English-speaking students have begun to use the word “No.”

There can be a risk in using No, or any word that carries meaning. Our ordinary dualistic mind can attach to the word as a reprimand or correction. The word No may carry a sense of negation, narrowness, and judgment. After all, this was the word that most of us learned when we first began using language to differentiate ourselves from others and form a unique identity. Anyone who has spent time with a toddler knows the power of “No!” However, continuing to practice with No on the breath or within the practice of shikantaza, this stage of feeling the negativity of the word is usually short-lived.

And with encouragement from a teacher, we can begin to open to a new meaning in this simple word, a discovery of the reminder of so much that can’t be named in words.

Một thiền sinh Ấn Độ sử dụng “Neti,” sẽ giúp cô giao tiếp với di sản Hindu của cô, và thiền sinh nói tiếng Tây Ban Nha sử dụng “Nada”, có thể gợi lên rất hữu ích lời dạy của Công giáo La Mã, đặc biệt là các tác phẩm của Thánh Jean de la Croix, thường biết tên là Thánh Gioan Thánh Giá. Và nhiều thiền sinh nói tiếng Anh bắt đầu sử dụng chữ “No.”

Có thể có nguy cơ khi dùng chữ Không, hay bất cứ chữ nào có ý nghĩa. Tâm đói đói thường tình của chúng ta có thể dính mắc vào ngôn từ như một lời khiển trách hay sửa sai. Từ ‘Không’ có thể mang ý nghĩa phủ định, hạn hẹp, và phán đoán. Sau hết, đây là chữ mà phần lớn chúng ta học khi bắt đầu sử dụng ngôn ngữ để phân biệt mình với người khác và để tạo nên một bản ngã độc nhất. Bất cứ ai đã từng sống với em nhỏ đều biết hiệu lực của “Không!” Tuy vậy, tiếp tục tham chữ Không trên hơi thở hay trong cách tu chỉ quẩn đả tọa, giai đoạn cảm nhận tính phủ định của từ này thường không kéo dài lâu.

Và với lời sách tấn của vị thầy, chúng ta có thể bắt đầu thấy được ý nghĩa mới lạ của từ đơn giản này, một sự khám phá lời nhắc nhở nhiều đến nỗi không thể gọi tên được.

We may choose to add the word “dear” as a recollection of the generosity and clarity of Zhaozhou’s original response, just as we might address a friend. “Dear Mu” or “dear No” can allow any harshness in the word to soften to a gentle, loving reminder not to become too attached to the mind’s filters and concepts.

These filters can distort our perceptions, allowing the mind to create elaborate fantasies and thought-constructions about everything we encounter. Every time we say No to these thoughts and fantasies, we have an opportunity to see through them, to perception beyond thought, in which, for example, a flower is only a flower, not words, opinions, or stories about flowers. The compassionate practice of No allows us to see, hear, smell, taste, and feel, without any intermediary. By using No in this way, we become more alive to the vividness of this moment.

At this point in practice, Mu may take on a life of its own. As in Saint Paul’s admonition to “pray without ceasing” and the development of the practice of the Mercy prayer in the Russian Orthodox tradition as outlined in the book *The Way of the Pilgrim*, the effort and discipline of bringing the syllable to the breath or to the experience of the moment can begin to transform into ease.

Có thể thêm từ “thân mến” vào như một cách nhớ đến sự độ lượng và trong sáng trong câu trả lời độc đáo của Triệu Châu, giống như khi chúng ta có thể xung hô với một người bạn. Chói tai cỡ nào thì “Không thân mến” vẫn có thể giảm nhẹ thành một lời nhắc nhở êm dịu từ ái, mà không quá bám dính vào màng lọc và ý niệm của tâm thức.

Những màng lọc này có thể vo tròn bóp méo nhận thức của chúng ta, khiến tâm tạo dựng tưởng tượng lạ kỳ và tạo tác mọi sự vật gắp gẽ. Mỗi lần nói Không với ý nghĩ và tưởng tượng lạ kỳ như thế, chúng ta có cơ may nhìn thấu nghĩ tưởng, nhận thức siêu vượt ý nghĩ, như thế, thí dụ đóa hoa chỉ là đóa hoa, không ngôn từ, không ý kiến, hay những thêm thắt kẽ lẽ về đóa hoa. Thực tập Không với từ tâm cho phép chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, và cảm nhận không qua bất cứ trung gian. Sử dụng Không như thế, chúng ta trở nên sinh động hơn đối với giây phút hiện tại linh hoạt này.

Tới đây trên đường tu, Không có thể đảm nhận một đời sống riêng mình. Như trong lời khuyên của Thánh Phao-lô “cầu nguyện không ngừng” và sự phát triển hạnh cầu nguyện Ân phúc theo truyền thống Chính thống giáo Nga trong quyển *Con Đường Hành Hương*, nỗ lực và tu tập đưa âm tiết vào hơi thở hay trải nghiệm ngay hiện thời sẽ khởi sự chuyển thành thong dong.

All thoughts, without any effort on our part, turn to Mu. Every time the mind attempts to describe, to remember, to put any kind of barrier in the way of nonarticulated reality, Mu arises as a reminder. It is as if Zhaozhou himself had taken residence in the mind, gently and firmly reminding us to lighten up and not take our thought-constructions and fantasies, or ourselves, too seriously.

When practicing with No, as No continues to arise naturally, the usually dualistic mind attempts to create a “yes” that is the opposite of this No. It is natural for the thinking mind to move into this kind of dualism and opposition. But with sincere and consistent practice, a freshness of attention is uncovered and revealed, and insight arises into a non-dualistic relationship between No and Yes. This new kind of No always has “yes” embedded within it. We discover that Yes and No are one and the same. Any actual perception of the reality of the world and things, the senses and the mind, is found to always contain its opposite. Yes/No is one word, one understanding, and one reality. “Heaven and Earth and I are all of the same fabric”—another interpretation of what the Buddha proclaimed at the moment of his enlightenment.

Tất cả những niệm tưởng, mà không cần bất kỳ nỗ lực từ phía chúng ta, sẽ trở thành Không. Mỗi lần tâm cố gắng để mô tả, để nhớ lại, để đưa bất kỳ chướng ngại nào khiến thực tại không rõ, Không sẽ xuất hiện như một lời nhắc nhở. Giống như Triệu Châu trụ vào tâm, nhẹ nhàng và kiên quyết nhắc nhở chúng ta thắp sáng và không quá chú trọng vào niệm tưởng tạo tác của chúng ta, hoặc chính chúng ta.

Khi thiền tập với Không, vì Không tiếp tục khởi lên một cách tự nhiên, tâm đối đãi thường tình sẽ có khuynh hướng dựng lập “có” đối nghịch với Không. Tự nhiên là tâm suy nghĩ sẽ di chuyển đến trạng thái đối đãi và đối nghịch này. Nhưng với sự tu tập thành khẩn và kiên trì, sự chú tâm mới rọi sẽ hiển lộ và khơi dậy, và tuệ giác phát sinh trong mối liên hệ bất nhị giữa Không và Có. Cái Không mới mẻ này luôn luôn bao trùm cái Có. Chúng ta khám phá ra Có và Không là một và đồng. Bất cứ một nhận thức thật sự nào về thực tại của thế gian và vạn pháp, giác quan và tâm, luôn luôn chứa đựng cái đối nghịch. Có/Không là một từ, một sự hiểu biết, và một thực tại. “Trời, Đất và Ta tất cả cùng một phiến”—một cách diễn giải khác điều đức Phật tuyên bố khi thành đạo.

This awareness of a world where there is nothing in opposition to anything else finds a visual example in the Taoist *Yin/Yang* symbol, where the dark space contains a dot of light, and the light space contains a dot of darkness. “No” deepens into something that is simply This, Mu, No, or whatever word has come to represent this understanding that has no name, and no opposite.

“No” becomes a way of talking about something that cannot be talked about, named or envisioned. It is like a stand-in for God, for the truth of the universe, for the Tathagata—“that which thus comes,” which is what the Buddha called him.

And perhaps eventually, but not ultimately, because there is no end to the deepening of this practice, we break through into the real meaning of No, and we experience the great joy of awakening that Wumen describes: “The heavens are astonished; the earth is shaken.” There is no longer Mu, there is no longer me. Moment after moment unfolds as just this. This moment of opening to the source of everything allows us to begin to delve into the richness of koan practice, continuing to use No as a touchstone for that which cannot be named.

Tỉnh giác về một thế gian không có đối nghịch vật này với vật khác được minh họa trong biểu tượng Âm/Dương của Đạo giáo trong đó bên đậm có chấm sáng và bên sáng có chấm đậm. “Không” chìm vào một điều chỉ đơn giản là Cái này, cái Không, hay bất cứ chữ gì tiêu biểu cho hiểu biết vô danh và không đối nghịch.

“Không” trở thành phương cách nói ra điều không thể nói đến, không thể gọi tên hay hình dung. Không giống như thế vai cho Thượng đế, cho chân lý của vũ trụ, cho Như Lai —“như thật mà đến,” là phương danh đức Phật tự xưng.

Và sau hết, nhưng không phải là tối hậu, vì không có kết thúc trong việc đào sâu sự tu tập này, chúng ta thấu phá vào thực nghĩa của Không, và chúng ta chứng nghiệm niềm vui lớn của giác ngộ mà Vô Môn mô tả: “Long trời lở đất.” Không còn Không nữa, không còn cái tôi nữa. Từng thời điểm này tiếp thời điểm kia khai mở tính như thị. Thời điểm khai mở vào cội nguồn các pháp cho phép chúng ta bắt đầu nghiên cứu sâu kỹ vào tính phong phú của pháp tu công án, tiếp tục sử dụng Không như tiêu chuẩn cho điều không thể đặt tên.

Even after many koans and years of practice, dear No, dear Mu remains with us, to keep us honest, to keep us present in the moment, and to gently remind us not to hold too tightly to anything that has something as its opposite.

*

[22] MU: INTIMATE AND SIMPLE

David Dae An Rynick

WOODY ALLEN put it succinctly in the joke that ends the movie *Annie Hall*: A man goes to a psychiatrist. When the psychiatrist asks what the problem is, the man says: “My brother thinks he is a chicken.” The psychiatrist suggests the obvious: “Why don’t you just tell him he’s not a chicken?” To which the man replies: “We can’t do that—we need the eggs.”

This little story speaks of our essential attachment to the primary delusion of all human beings—that we are distinct and separate from the world in which we live. We perceive ourselves as discrete bodies moving in and among the other things of the world. We call this delusion “objective reality.”

Ngay cả sau khi tham nhiều công án trong nhiều năm, Không thân thương vẫn ở lại với chúng ta, hộ trì chúng ta sống chân thành, sống hiện tiền, và dịu dàng nhắc nhở chúng ta đừng bám quá chặt vào bát cứ điều gì xem như đối nghịch.

*

22. KHÔNG: MẬT THIẾT VÀ GIẢN DỊ

David Dae An Rynick

WOODY ALLEN kể câu chuyện hài kết thúc phim *Annie Hall*: Một người đến gặp bác sĩ tâm thần. Khi bác sĩ hỏi bệnh tình, ông nói: “Anh tôi nghĩ mình là con gà mái.” Bác sĩ đề nghị rõ ràng: “Sao ông không nói là ông ấy không phải là gà mái?” Người kia đáp: “Không thể được—Chúng tôi cần trứng gà.”

Câu chuyện ngắn này nói lên sự dính mắc chủ yếu vào si mê căn bản của con người—chúng ta khác biệt và tách rời khỏi thế gian chúng ta đang sống. Chúng ta cho mình là những cơ thể riêng rẽ chuyển động giữa những sự vật khác trong thế gian. Chúng ta gọi si mê này là “thực tại khách quan.”

The problem in cutting through this delusion is that the delusion is extremely useful. We need the eggs.

Seeing the world as a collection of objects allows us to make the predictions and plans necessary to live in our human world. We buy food at the grocery store for the meals we will cook in the coming week. We pay our bills and get ourselves to the meditation center in time for the teacher's talk. Through this amazing and unconscious illusion of the human brain, we are able to engage in the myriad complex social and physical transactions of our daily lives.

But this quality of human perception that is useful in so many ways is also the source of our great dissatisfaction and suffering. Having the capacity to plan is partly a function of imagining things could be different. We compare what we have to some image of what we might have, and this often makes us unhappy. We compare our bike to our friend's fancier bike or to the one in the advertisement and feel bad. We suffer because we wish we were thinner or thicker—or wiser or more loving. The Buddha's first teaching was pointing to this human condition of dissatisfaction, which he called *dukkha*.

Vấn đề đoạn dứt si mê này có nghĩa sự kiện si mê lại rất hữu dụng. Chúng tôi cần trúng gà.

Nhìn thế gian như một tập hợp những sự vật cho phép chúng ta tiên đoán và lập chương trình cần thiết để sống còn trong nhân loại. Chúng ta mua thực phẩm tại cửa hàng tạp hóa để nấu ăn trong tuần tới. Chúng ta chi trả hóa đơn và đi đến trung tâm thiền khi có giáo thọ sư thuyết giảng. Thông qua ảo tưởng tuyệt vời và vô thức này của bộ não con người, chúng ta có thể tham gia vào vô số giao dịch phức tạp về mặt xã hội và vật lý trong cuộc sống hằng ngày của mình.

Nhưng tính chất này của tri thức nhân loại, hữu dụng trên nhiều mặt, cũng là nguyên ủy nỗi khổ đau và bất mãn lớn lao. Có khả năng lập chương trình là một phần của chức năng suy nghĩ công việc có thể khác nhau. Chúng ta so sánh những gì đang có với hình ảnh chúng ta có thể có, và điều này thường làm mình không vui. Chúng ta so sánh xe đẹp của mình với chiếc xe đẹp hào nhoáng hơn của người bạn hay với chiếc xe đẹp quảng cáo và cảm thấy buồn. Chúng ta đau khổ vì muốn mình ôm hơn hay mập hơn—hay khôn ngoan hơn hay khéo ái hơn. Bài pháp đầu tiên của đức Phật chỉ ra nguyên nhân bất mãn này, ngài gọi là *khô*.

He said the cause of this dissatisfaction is our attachment, our wanting things to be different than they are. Wanting things to be different comes directly from the capacity to imagine that things *could* be different. All of Buddha's teachings and indeed the whole tradition of Buddhism can be seen as medicine for this condition of delusion.

This teaching, that our suffering comes from our attachment, may be easy to agree with, but to cut through the delusion of separateness is much more difficult. The koan tradition, and Mu in particular, is designed to assist in the journey of cutting through the stunning persistence of this human perception of separateness. It's not that perceiving objects is a bad thing—it's actually a necessary and wonderful capacity. The problem comes when this natural human perception obscures the other side of reality—that we are woven into the fabric of life. We are, at every moment, living our true life in the midst of this vast and amazing universe.

The point of Mu, and the point of Buddhism, is not to get rid of our capacity to think and plan, but rather to see through it so thoroughly that we are no longer held in its thrall. Mu is a tool to cut through.

Nguyên nhân của bất mãn Phật dạy là do chúng ta chấp giữ, muôn sự vật khác hơn như đang là. Muốn sự vật khác đi bắt nguồn trực tiếp từ khả năng tưởng tượng là sự vật có thể khác đi. Tất cả lời giảng của đức Phật và toàn bộ truyền thống Phật giáo có thể được xem như là phương thuốc trị bệnh vô minh này.

Giáo lý này, cho rằng khổ đau của chúng ta bắt nguồn từ sự chấp giữ, có thể dễ dàng đồng ý, nhưng đoạn dứt vô minh phân biệt thì khó khăn hơn nhiều. Truyền thống thiền công án, và đặc biệt là công án Không, được đề xuất nhằm trợ giúp trong cuộc hành trình đoạn dứt tri giác dai dẳng lâng lùng về tính phân biệt của con người. Nhận thức sự vật không phải là điều xấu—đó là một khả năng thực sự tuyệt vời và cần thiết. Vấn đề xuất hiện khi nhận thức tự nhiên này của nhân loại che mờ phương diện bên kia của thực tại—tức là chúng ta đan kết thành một phiến đời sống. Chúng ta, từng phút giây, đang sống cuộc đời chân thực của mình giữa lòng vũ trụ bao la và lâng lùng.

Mục đích của Không, và mục đích của Phật giáo, không phải gạt bỏ mà nhìn xuyên suốt thấu đáo khả năng suy tư và dự tính để chúng ta không còn kẹt dính trong vòng nô lệ. Không là công cụ đoạn dứt.

In the Boundless Way Zen tradition of working with Mu, the student is first invited to reflect on the bare facts of the koan. What might have been behind this student's question: "Does a dog have buddha nature?" And if the teacher, Zhaozhou, were truly wise and kind, why would he say "Mu" or "No?" After these initial reflections, the student is instructed to become one with Mu—to become intimate with Mu. This is the essential work of Zen—to become intimate with our lives—to cut the gap between ourselves and ourselves, to move beyond this habitual perception of separation that is so effective and so painful.

Mu is what first brought me to Zen. Not Mu itself, because I had never heard of this enigmatic story about Zhaozhou, but this intention to cut through to the essence of life. In college, before Zen, I had a powerful experience of God's boundless love and the abundance of our lives just as they are. But the immediacy of this experience gradually faded over time—what was so vivid and unmistakable became just a memory. I could find no way back. It was then that I heard my first Zen teacher. He spoke clearly about the world of nonduality and nonseparation that I had experienced for myself.

Trong truyền thống Thiền Tập Đạo Pháp Vô Biên về việc tham công án Không, thiền sinh trước tiên phải quán chiếu những sự kiện phơi trần của công án. Ân sau câu hỏi của học tăng: "Con chó có Phật tính không?" ý nghĩa là gì? Và nếu vị thầy, Triệu Châu, thật sự trí tuệ và từ bi, tại sao trả lời "Không?" Sau những quán chiếu bước đầu, thiền sinh được chỉ dạy trở thành một với Không—thân thiết với Không. Đây là công phu thiết yếu trong nhà Thiền—thân thiết với đời sống chính mình—đoạn dứt khoảng cách giữa mình với chính mình, vượt qua tập khí nhận thức mang tính chia chẻ quá ư hữu hiệu và gây ra đau khổ.

Không là yếu tố đầu tiên mang tôi tới với Thiền. Không hẳn chỉ là Không, vì tôi chưa bao giờ được nghe câu chuyện khó hiểu này về Triệu Châu, mà vì mục đích thấu phá bản chất đời sống. Hồi còn học đại học, trước khi tu thiền, tôi cảm nghiệm rất mạnh tình yêu vô bờ của Chúa và sự phong nhiêu của đời sống chỉ như đang là. Nhưng sự trực tiếp với cảm nghiệm này dần dần phai mờ theo thời gian—điều sinh động và không thể nhầm lẫn này chỉ còn là kỷ niệm. Tôi không thể tìm cách trở lại được. Và đó là lúc tôi đến nghe vị thầy dạy thiền đầu tiên của tôi. Thầy nói khúc triết về tâm giới bất nhị và nhất như mà tôi đã tự thể nghiệm.

He presented Zen as a path of cultivating this experience of nonduality.

Most of us have had some experience of this world of nonseparation—some intimation that the world is more than a collection of objects, more than our to-do list that grows larger every day. Though we get continually swept away by the busyness of our lives, we have a sense that there is something else. We've read about it in Mary Oliver's poems and in Rumi's. We've had moments of great ease and immediacy walking in the woods or on the beach. Maybe we've read *Zen Mind, Beginner's Mind*—or the writings of other spiritual teachers. They make sense. Their words touch us. Some part of us knows the truth of this boundless world of freedom, yet our day-to-day experience is quite different.

The essential thrust of Zen is that intellectual understanding is not enough. Assenting to the idea that what we are is not separate from the world and knowing it for ourselves are two different things. Working with Mu is not an intellectual exercise. Mu is a tool to cut through the unconscious constructions of our mind.

Thầy giới thiệu Thiền là con đường tu tập chứng nghiệm lý bất nhị.

Đa số chúng ta đều có ít nhiều kinh nghiệm về tâm giới vô phân biệt này—vài gợi ý cho biết, ngoài tập hợp các sự vật, ngoài danh sách ngày càng dài những việc phải làm, thời gian còn có nhiều điều hơn thế. Tuy thường bị cuộc sống bận rộn cuốn đi, chúng ta cảm nhận còn có một điều gì khác nữa. Chúng tôi đã đọc về điều này trong bài thơ của Mary Oliver và của Rumi. Chúng ta đã có những giây phút rất thông đồng và thân thiết khi đi dạo chơi trong rừng hay trên bãi biển. Có thể chúng ta đã đọc *Sơ Tâm là Tâm Thiền*—hay những bài viết của những bậc thầy tâm linh khác. Các ngài có lý. Lời lẽ các ngài đánh động tâm thức chúng ta. Một thành phần nơi chúng ta nhận biết lẽ thật về tâm giới tự tại vô lượng vô biên, nhưng sự trải nghiệm ngày qua ngày của chúng ta lại hoàn toàn khác hẳn.

Điểm cốt yếu của Thiền là hiểu biết tri thức như thế thì chưa đủ. Thừa nhận ý niệm là chúng ta không tách biệt với thế gian và chính mình rõ biết như thế là hai việc khác nhau. Tham công án Không không phải là tu tập mang tính tri giải. Không là công cụ đoạn đứt tạo tác vô thức của tâm.

Mu is not a magical incantation or a mantra; it is a path that leads us toward our very own heart.

We can't stop our thinking, but through the working with Mu, we can break out of the habit force of our objective perception, which is so exceptionally strong. Mu provides the direction. Working with Mu, and indeed the whole Zen path, requires working with a teacher. Countless students have worked with Mu to find their way back to what they already knew—to the essential undivided nature of life. This experience has the possibility to change our lives at a fundamental level. Though, like every experience, it does not fixate in a particular place or feeling, once we have seen and known this for ourselves, we are forever changed.

There is no explaining the work of becoming intimate with Mu. It's not mystical and it's reached through thinking. The sound of the traffic is Mu. The feeling of the keys under my fingers as I type. This is Mu. Breathe in and breathe out. Now shallow and fast. Now deep and slow. Mu. The thought that I must unlock the back door for the repairman coming later today. Mu.

Công án Không không phải là mật chú huyền bí; mà là con đường dẫn dắt chúng ta tới bản tâm.

Chúng ta không thể nào ngừng suy nghĩ, nhưng qua việc tham công án Không, chúng ta có thể thoát ra khỏi tập khí của nhận thức khách quan quá ư bền chắc. Không hướng dẫn đường đi. Tham công án Không, và thật ra là toàn bộ con đường thiền tập, đòi hỏi phải tu với một bậc thầy. Vô số thiền sinh tham chữ Không để tìm đường trở về nơi chốn họ đã từng biết—bản tánh vô phân biệt của sự sống. Kinh nghiệm này có khả năng chuyển hóa đời sống chúng ta từ nền tảng. Tuy thế, như mọi kinh nghiệm, sẽ không trụ một chỗ hay một cảm thức đặc biệt, một khi chính mình thấy và biết, chúng ta vĩnh viễn thay đổi.

Không có sự giải thích việc trở thành mật thiết với Không. Không không có tính cách bí hiểm và sẽ với tới được khi thấu suốt suy nghĩ. Tiếng động của xe cộ là Không. Cảm nhận bàn phím nhấn dưới ngón tay khi đánh máy là Không. Hơi thở ra và hơi thở vào. Böyle giờ cạn và nhanh. Böyle giờ sâu và chậm. Không. Ý nghĩ tôi phải mở cửa sau cho người thợ lát nữa sẽ tới. Không.

Of course the mind wanders away. But Mu is a guide, a direction toward this very moment. It makes no sense. This is beyond whatever idea we have about it. It points directly at the obvious that we set aside to get someplace else. Mu is the roadmap back to what we all know—the power and beauty of life as-it-is unfolding in every moment. As human beings we have the opportunity to live into this miracle that has already happened.

It's both ordinary and amazing. Nothing special, and what we've been looking for all our lives.

*

**[23] IT'S NOT WHAT YOU THINK –
Bodhin Kjolhede**

WHAT WAS CHAO-CHOU conveying when he replied, “Mu”? He knew that the monk was really asking about Reality itself, and that he could only discover it through his own direct experience. Yet Chao-chou could no more remain silent than a bell when struck, and his response has gone on reverberating for the past 1,300 years: “Mu!”

Dĩ nhiên tâm thức lang thang đây đó. Nhưng Không là người hướng dẫn, chỉ đường đến ngay thời điểm đích thực này. Không không có lý lẽ, siêu vượt bất cứ ý niệm về nó. Không chỉ thẳng chỗ hiển nhiên mà chúng ta đã gạt qua một bên để đến một nơi khác. Không là bản đồ chỉ đường trở về chỗ chúng ta đều từng biết—năng lực và vẻ đẹp của sự sống như-đang-là đang bày lộ từng giây phút. Là con người, chúng ta có cơ may được sống trong phép lạ này đã từng hiển hiện.

Vừa bình thường vừa kỳ diệu. Không có gì đặc biệt, và là điều chúng ta cả đời đã tìm kiếm.

*

**[23] KHÔNG PHẢI LÀ ĐIỀU BẠN NGHĨ –
Bodhin Kjolhede**

TRIỆU CHÂU MUỐN nói gì khi trả lời, “Không”? Ngài biết là vị tăng thật sự hỏi về chính Thực tại, và chỉ có thể khám phá bằng trực tiếp thể nghiệm. Tuy vậy Triệu Châu không thể giữ im lặng lâu hơn đánh một tiếng chuông, và câu trả lời của ngài đã vang lên 1,300 năm nay: “Không!”

What is Mu? The student could save himself a huge amount of time and trouble by laying down any hope of figuring it out. Because no one has ever figured it out. In fact, Mu's value is in silencing the figuring-out mind.

There seems to have been a time when students assigned to the koan Mu would grapple with the original story of the monk querying Chao-chou on the nature of a dog. But for the past century, at least, Zen teachers typically urge their students to focus simply on the word Mu. Thus the Japanese student who comes before his teacher will announce his practice as *Mu-ji*—“the word Mu.”

What can be figured out about a single, two-letter word—which outside of Japan is not even of one’s own language? The very foreignness of the word Mu to English speakers gives us an advantage: we’re less likely to engage it on the level of linguistic meaning. If the question were “What is Reality?” it would stimulate thoughts. But when confronted by just “Mu,” the mind is blocked. Thoughts gain no purchase. In *The Three Pillars of Zen* a frustrated student says to Yasutani Roshi in dokusan:

Không là gì? Thiền sinh có thể tiết kiệm cho mình một thời gian rất lâu và nhiều rối rắm bằng cách buông xuống bất kỳ hy vọng tìm hiểu về Không. Bởi vì không ai có thể suy luận được. Trong thực tế, giá trị của Không là khiến tâm ra muôn suy luận phải im bặt.

Hình như cần một thời gian để thiền sinh khi được giao công án Không có thể vật lộn với giai thoại nguyên thủy là tăng hỏi Triệu Châu về thể tánh nơi con chó. Nhưng ít nhất trong thế kỷ qua, những vị thầy dạy Thiền thường yêu cầu thiền sinh chỉ tập trung vào chữ Không. Vì vậy, thiền sinh Nhật Bản đến diện kiến với thầy mình sẽ cho biết công phu về “chữ Không.”

Có thể tìm hiểu được gì về một chữ duy nhất, gồm hai mẫu tự—ở ngoài nước Nhật thậm chí với ngôn ngữ không phải của mình? Chữ Không (Mu) là tiếng ngoại quốc đối với người nói tiếng Anh sẽ thuận lợi cho chúng ta: giảm thiểu khả năng dấn thân vào lãnh vực ý nghĩa của ngôn ngữ. Nếu câu hỏi là “Thực tại là gì?” sẽ kích thích nghĩ tưởng. Nhưng khi chỉ đối mặt với “Không,” tâm sẽ bị khóa chặt. Niệm tưởng không khởi được. Trong *Ba Trụ Thiền* một thiền sinh thất vọng nói với lão sư Yasutani trong buổi độc tham:

How am I to entertain the question “What is Mu?” when I find it entirely meaningless? I can’t even formulate the question for my, much less resolve it. If I were to say to you “What is *baba*?” it would have no meaning for you.

I find Mu equally meaningless.

To which Yasutani Roshi replies, “That is *precisely* why Mu is such an excellent koan!”

The linguistic meaning of Mu, then, is beside the point. It signifies negation, and is commonly defined as “no” or “not.” But those of us actually practicing Zen would do best to understand Chao-chou’s “Mu” as “It’s not what you’re thinking.”

In Zen literature aimed at Western readers, the koan has often been likened to a “riddle” or “conundrum.” But because our intellect is useless in resolving Mu, these comparisons are basically flawed. Coming to terms with Mu is both more difficult and simpler than solving any puzzle. Mu is more a solution than a problem. It’s really another word for True Mind, and to the degree that we merge with it, we manifest this Essential Nature.

Làm sao mà tôi xem xét câu hỏi “Không là gì?” khi tôi thấy hoàn toàn vô nghĩa? Thậm chí tôi không thể diễn bày câu hỏi cho mình thì làm sao giải đáp. Nếu tôi nói với thầy “Baba là gì?” cũng không có ý nghĩa đối với thầy.

Tôi thấy Không cũng vô nghĩa.

Lão sư Yasutani trả lời, “Chính vì thế *đúng là* lý do tại sao Không là một công án tuyệt vời!”

Ý nghĩa theo ngữ học của Không, vậy là lạc đê. Không có nghĩa phủ định, và thường định nghĩa là “không” hay “không có.” Nhưng những ai trong chúng ta có tu thiền sẽ gắng hết sức để hiểu chữ “Không” của Triệu Châu là “Không phải điều ông nghĩ.”

Trong văn học thiền dành cho bạn đọc phương Tây, công án thường được ví như một “câu đố” hoặc “câu hỏi hóc búa.” Nhưng vị trí thức của chúng ta vô ích trong việc giải mã Không, những so sánh cơ bản đều không đạt. Đến với danh xưng của Không vừa khó khăn vừa giản dị hơn so với việc giải mã bất kỳ câu đố nào. Không là một giải đáp hơn là một bài toán. Thật ra đó là một từ khác để chỉ Chân Tâm, và tới mức độ hòa nhập, chúng ta sẽ thể hiện được Bản Tánh này.

The same could be true of any other word as well, but “Mu” works especially well as a meditation device in its sound—soft, open-voweled, simple. That, and the fact that at any given time thousands of Zen practitioners are mentally murmuring it, gives it a special status among words employed in meditation.

The basic instructions for actually working on the koan Mu couldn’t be more simple: “Keep your mind, your attention, on the word Mu constantly. And whenever you notice your attention anywhere else, return it to Mu.” Beyond this, it’s all a matter of how *fully* the mind is absorbed in Mu. Even the newest beginner to Zen practice learns that our attention is usually divided; part of it can be aware of the breath or the koan while another part of it can be flitting around elsewhere. “Your mission, should you choose to accept it,” is to become 100 percent absorbed in the practice. Thus, she who is working on Mu must *become* Mu.

To become fully absorbed in the word Mu is to be absorbed *into* it; no trace of consciousness remains. To reach this state—or no-state—is difficult in the extreme because of our mental habit forces.

Bất cứ chữ nào khác cũng có thể đúng như thế, nhưng “Không” dùng tốt đẹp như một công cụ để hành thiền theo âm hưởng—êm dịu, nguyên âm mỏ, giản dị. Như thế, và sự kiện ở một thời điểm nào đó hàng ngàn hành giả tụng thầm trong tâm, đã làm cho chữ này có một vị thế đặc biệt trong từ ngữ mà nhà thiền sử dụng.

Lời chỉ dẫn để thực sự tham công án Không không thể nào đơn giản hơn: “Lúc nào cũng giữ tâm, chú ý vào chữ Không. Và mỗi khi thấy sự chú tâm lang thang đó đây, hãy trở về Không.” Ngoài điều này, vấn đề là làm thế nào tâm hoàn toàn cuốn hút vào Không. Ngay cả người tu thiền sơ cơ cũng biết là sự chú ý của chúng ta thường phân tán; phần này có thể vẫn rõ biết hơi thở hay công án trong khi phần kia bay nhảy tung tăng đâu đó. “Nhiệm vụ của các ông là nên chấp nhận như thế,” là để 100 phần 100 miên mật công phu. Như thế người tham công án Không phải là *một* với Không.

Hoàn toàn cuốn hút vào chữ Không là tan hòa *trong* Không; không còn một dấu vết nào của ý thức. Để đạt được trạng thái này—hay không-trạng thái—thật cực kỳ khó khăn vì tập khí của chúng ta.

Until undertaking Zen practice each of us has spent almost every waking hour of our whole life engaged with our thoughts. These revolve around the notion at the core of our mental processes: “I.” Ever since we learn this word and its sibling concepts, “me” and “my,” they have occupied the center of our attention. Thus to *become absolutely one* with Mu, detaching from thoughts entirely, would be all but impossible save for one thing: we *are already one* with Mu. Mu is but another name for our own-nature. We *are Mu*, and always have been! Yet until we awaken to this fact through direct experience, Mu seems to stand before us as an object apart.

How, then, to reclaim our identity with Mu? There is no one way. In the beginning, when Mu seems especially apart from us, a common impulse is to try to mentally penetrate it. There it is, this *thing*, and we want in. Young men, especially, may apply themselves to Mu as they would a foreign territory to be conquered, a fortress to breach. They make one charge after another. Some may actually succeed, discovering once “inside” Mu that they were never outside it.

Cho tới lúc quyết định công phu, trước đó mỗi người chúng ta đều đã tiêu phí tất cả giờ phút khi thúc suốt đời mình cho những niệm tưởng. Những niệm tưởng này xoay chung quanh ý niệm tại trung tâm tiến trình tâm thức của chúng ta: “cái Tôi.” Từ khi chúng ta học được chữ này và những ý niệm họ hàng “tôi” và “của tôi,” tất cả đều là trung tâm chú ý của chúng ta. Như thế, để *tuyệt đối là một* với Không, hoàn toàn tách ra khỏi niệm tưởng, hết hẳn nhưng ngoại trừ một điều không thể được: chúng ta *đã là một* với Không rồi. Không chỉ là tên khác của tự tánh. Chúng ta *là Không*, và *luôn là Không!* Tuy thế đến khi thức tỉnh lẽ thật này bằng trực chứng, Không dường như đứng trước chúng ta như một đối tượng xa cách.

Vậy, làm sao để lấy lại cá tính của mình đối với Không? Không có một cách nào. Trước nhất, khi Không dường như đặc biệt tách rời chúng ta, một động lực thông thường thôi thúc chúng ta cố thâm nhập lại. Ngay đó, *điều này*, và chúng ta muốn bước vào. Nhất là những người trẻ, có thể tự ứng dụng với Không như với miền đất mới lạ phải chinh phục, một thành lũy để phá vỡ. Họ tấn công hết đợt này tới đợt khác. Một số người thực sự có thể thành công, tức là khám phá rằng một khi vào “bên trong” Không, họ sẽ thấy là mình chưa bao giờ ra khỏi.

Practitioners who go at Mu aggressively only do so out of a false sense of dichotomy between them as subject and Mu as object. But throwing your heart into Mu will dissolve even this most basic of human delusions—the self/other split.

For the first months or even years of Mu work, most students will periodically question whether they are doing it correctly. Even a more experienced student, when feeling frustrated, may imagine that if he could only get a more precise and finely-nuanced explanation of how to work on Mu, that would do the trick. Concern with right and wrong impedes the work. When introducing the student to Mu the teacher does offer practical advice to help him work effectively (though in ancient times monks would sometimes be left entirely on their own, and still find their way through Mu). But grappling with Mu is primarily a matter of heart. My teacher, Roshi Kapleau, used to say, “Technologies belong to the world of technology, not to koan work.”

Applying one wholeheartedly to Mu, without calculations about method, is the surest way of discovering the essential spirit of it.

Hành giả đến được với Không một cách quyết liệt chỉ cần làm thế nào ra khỏi ý thức phân hai giả tạo giữa họ như chủ thể và Không như đối tượng. Nhưng đặt hết tâm mình vào Không sẽ làm tiêu tan hết ngay cả vô minh căn bản nhất của con người—sự chia chẽ giữa ta/người.

Đối với những tháng đầu tiên hoặc thậm chí nhiều năm tham công án Không, hầu hết thiền sinh sẽ từng thời kỳ thắc mắc liệu họ công phu có đúng không. Ngay cả một thiền sinh lão tham, khi cảm thấy thất vọng, có thể nghĩ rằng mình chỉ cần có được một lời giải thích chính xác hơn và đượm chút sắc bén về cách tham chữ Không, tất sẽ đạt. Lo ngại đúng với sai sẽ cản trở công phu. Khi giao cho thiền sinh công án Không vị thầy sẽ ban cho lời khuyên thiết thực để giúp trò tham khán hiệu quả (mặc dù thời xưa thiền tăng đôi khi hoàn toàn tự do tu theo cung cách riêng, và vẫn tìm ra con đường thấu qua Không). Nhưng phải vật lộn với Không chủ yếu là vấn đề nhiệt huyết. Thầy tôi, lão sư Kapleau, thường nói, “Kỹ thuật thuộc về phạm vi kỹ thuật, không phải chỗ công phu tham công án.”

Đặt hết thân tâm vào Không, không cần nhắc về phương pháp, là cách chắc chắn nhất để khám phá tinh yếu của Không.

Even he who feels compelled to mount an assault on Mu will see the apparent “otherness” of Mu soften, just as two boys can reach a closer friendship through a physical fight.

A more straightforward way to bond with Mu is to forego the battling stage and simply concentrate on *becoming one* with it from the outset. The teacher may suggest to the student that she endeavor to “embrace” Mu, “melt into” Mu, “sink into” Mu. “Love” is not a common word in Zen texts, largely because we are urged instead to experience the One Mind that is the very ground of genuine love. Yet the following words of the great botanist George Washington Carver capture the gist of resolving Mu: “If you love something enough, it will open its secrets to you.”

*

[24] USING POISON TO GET RID OF POISON:

The Book of Equanimity, Case 18 –

John Daido Loori

PROLOGUE

A GOURD FLOATING on the water—push it down and it turns: a jewel in the sunlight—it has no definite shape. It cannot be attained by mindlessness, nor known by mindfulness.

Ngay cả người cảm thấy bắt buộc nhảy vào tấn công Không vẫn thấy rõ ràng “phương diện khác” êm dịu của Không, giống như hai đứa trẻ thân thiện nhau hơn sau trận đấm đá.

Một cách trực tiếp hơn để kết nối với Không là bỏ qua giai đoạn chiến đấu và chỉ đơn thuần chú tâm vào việc *là một* với Không ngay từ đầu. Vị thầy có thể đề nghị với đệ tử là hãy nỗ lực “ôm áp” Không, “tan biến vào” Không, “chìm sâu vào” Không. “Thương yêu” không phải là chữ thông dụng trong văn bản Thiền, phần lớn vì chúng ta được thúc đẩy chứng nghiệm Nhất Tâm là nền tảng tình thương chân chánh. Những lời sau đây của nhà thực vật học nổi tiếng George Washington Carver năm được đại ý giải mã chữ Không: “Nếu bạn thương yêu điều gì thật sự, điều đó sẽ giải bày bí ẩn cho bạn.”

*

[24] LÂY ĐỘC KHỦ ĐỘC: Thung Dung Lục, Tắc 18 – **John Daido Loori**

LỜI MỞ ĐẦU

HỒ LÔ trên nước—đè xuống liền chuyển: viên ngọc dưới ánh mặt trời—màu không cố định. Chẳng thể dùng vô tâm mà được, cũng không thể dùng hữu tâm mà biết.

Immeasurably great people are turned about in the stream of words—is there anyone who can escape?

THE MAIN CASE

A monastic asked Chao-chou, “Does a dog have a buddha nature or not?”

Chao-chou said, “Yes.”

The monastic said, “Since it has, why is it then in this skin-bag?”

Chao-chou said, “Because he knows yet deliberately transgresses.”

Another monastic asked Chao-chou, “Does a dog have buddha nature or not?”

Chao-chou said, “No.”

The monastic said, “All sentient beings have buddha nature—why does a dog have none, then?”

Chao-chou said, “Because he still has impulsive consciousness.”

THE CAPPING VERSE

A dog’s buddha nature exists, a dog’s buddha nature does not exist;

A straight hook basically seeks fish with abandon.

Chasing the air, pursuing fragrance, cloud and water travelers—

In noisy confusion they make excuses and explanations.

Biết bao đại nhân xoay chuyển trong lời nói—ai là người có thể thoát ra?

CỦ:

Tăng hỏi Triệu Châu: “Con chó có Phật tánh hay không?”

Triệu Châu đáp: “Có.”

Tăng hỏi, “Đã có Phật tánh vì sao chui vào trong đay da?”

Triệu Châu nói, “Vì biết mà cố phạm.”

Có người hỏi: - Con chó có Phật tánh không?

Sư đáp: - Không.

- Trên đến chư Phật, dưới đến loài trùng kiến đều có Phật tánh, vì sao con chó không có Phật tánh?

- Vì nó còn có nghiệp thức.

TRƯỚC NGỮ

Con chó có Phật tánh, con chó không có Phật tánh;

Lưỡi câu thảng chủ yếu nhờ buông bỏ nên bắt được cá.

Đuối theo không khí, chạy theo nước hoa, du hành giữa mây và nước

Nhầm lẫn ồn ào họ bào chữa và giải thích.

Making an even presentation, he throws the shop wide open;

Don't blame him for not being careful in the beginning—

Pointing out the flaw, he takes away the jewel;

The king of Chin didn't know Lian Xiangru.

COMMENTARY

Every once in a while I like to present this koan and air it out for the benefit of the people working on Mu. In the Gateless Gate collection of koans, Wumen deals with the bare-bones version of this case:

A monastic asked Chao-chou, “Does a dog have buddha nature or not?”

Chao-chou said, “Mu.” *Mu* here means “no.”

That's the end of it.

That's all that Wu-men chose to introduce as the first koan.

The Book of Equanimity contains the above, expanded record of the exchanges between Chao-chou and the monastics. In fact, in the compilation of Chao-chou's writings, these two instances are not even listed together. They're two different encounters. Combining them into a single koan is a useful way of dealing with one of Chao-chou's teachings.

Thậm chí để trưng bày, liền ném ra mở rộng cửa;

Đừng đổ lỗi cho người vì đã không cẩn thận ngay từ đầu—

Chỉ ra tì vết, mắt đi viên ngọc;

Vua Tân không biết Lạng Tương Nhu.

BÌNH LUẬN

Trước đây tôi đều muốn giới thiệu công án này và diễn bày vì lợi ích của việc tham chũ Không. Trong bộ sưu tập công án Vô Môn Quan, Vô Môn đề cập vấn đề cơ bản nhất của bản tắc này:

Tăng hỏi hòa thượng Triệu Châu: “Con chó có Phật tính hay không?”

Triệu Châu đáp: “Không.”

Đến đây là kết thúc.

Đó là tất cả những gì Vô Môn đã chọn để giới thiệu công án đầu tiên.

Trong Thung Dung Lục có công án trên, triển khai vấn đáp giữa Triệu Châu và vị tăng. Thực sự, việc trong ngũ lục của Triệu Châu, hai công án này thậm chí không liệt kê chung với nhau. Cả hai cuộc tham kiến khác nhau. Kết hợp cả hai thành một công án là cách hữu hiệu để đề cập một trong những giáo pháp của Triệu Châu.

It is also vitally important to engage Wu-men's distilled version of the koan. Doing so serves as the cornerstone of the koan practice in our lineage. In the Korean lineage Mu is the koan students work with, studying its various permutations. Students working with a koan like Mu, or any koan for that matter, have to throw themselves totally into the koan, with the whole body and mind. They have to become the koan, losing themselves completely in this Mu. What is wonderful about Mu is that it's completely ungraspable.

When the teacher says to be Mu, the student has no idea what this Mu is. How can I be it? It's not tangible or accessible. The other formal introductory koans "the sound of one hand clapping" and "your original face before your parents were born" have the same attributes.

To really work with a koan and do it effectively means thoroughly immersing oneself in every aspect of the koan. I have a feeling that in the West "Chao-chou's Mu" has nowhere near the same impact that it had in China during Chao-chou's days, or even nowhere near the impact it would have had in Japan, with a Japanese Zen practitioner.

Đây cũng là việc cực kỳ quan trọng để tham gia văn bản công án tinh lọc của Vô Môn. Như vậy có lợi vì đó là nền tảng pháp tu công án trong dòng phái chúng tôi. Trong dòng Thiền Hàn Quốc Không là công án thiền sinh phải tham khán, công phu trên những phương diện hoán vị khác nhau. Thiền sinh tham một công án như công án Không, hoặc bất kỳ công án nào đối với chủ đề này, phải hoàn toàn dấn mình vào công án, với toàn bộ thân và tâm. Họ phải trở thành công án, mất mình hoàn toàn trong chữ Không. Điều gì tuyệt vời đối với Không chính là hoàn toàn không nắm bắt được.

Khi vị thầy nói phải thành Không, thiền sinh không một chút ý niệm Không này là gì. Làm thế nào tôi có thể thành Không? Không chạm bắt hoặc với tôi được. Những công án sơ khởi chính thức khác "tiếng vỗ của một bàn tay" và "khuôn mặt xưa nay trước khi cha mẹ sinh ra" có cùng thuộc tính như thế.

Để thực sự tham công án một cách hiệu quả nghĩa là phải triệt để đắm mình vào mỗi phương diện của công án. Tôi có cảm giác rằng ở phương Tây "Không của Triệu Châu" không có chỗ nào tác động gần tương tự như ở Trung Quốc trong thời đại Triệu Châu, hoặc thậm chí không nơi nào tác động như ở Nhật Bản, với một thiền sinh Nhật Bản.

You have to appreciate the fact that the monastic in this koan did a lot of traveling to get to Chao-chou to ask this question. For him it was an incredibly important question. His very existence hinged on it. He risked his life journeying across China to reach this eminent authority and lay himself open in his doubt. Our way of dealing with authority in the West is very different from the way it is dealt with in the East.

When the Pope says something, some people believe it, some people don't, and some people argue about it. In the case of the great master Chao-chou, whose reputation was known all over China, when he said something it was taken quite seriously.

The monastic is asking a question that fills him with immense doubt. This is not an idle inquiry. The sutras say that every sentient and insentient being has buddha nature. He wants to know whether a dog has buddha nature. Chao-chou says "no." For many Americans, Mu is an important koan because it's the first koan, and usually it represents a breakthrough. The question seems not so significant. I don't think there are many people in the West who lose much sleep over whether a dog has buddha nature.

Bạn phải tri ân sự kiện vị tăng trong công án này đã hành khước nhiều nơi cốt gặp Triệu Châu hỏi câu này. Đối với vị tăng, đây là việc thật vô cùng quan trọng vì sự sống còn xoay quanh câu hỏi. Tăng liều mình hành trình khắp Trung Quốc để được quyền ưu tiên tự mở nghi vấn. Cách chúng ta đối phó với thẩm quyền ở phương Tây rất khác với cách ứng xử ở Đông phương.

Khi Đức Giáo Hoàng nói một điều gì, có người tin có người không, và có người tranh luận. Trong trường hợp của đại sư Triệu Châu, người có uy tín nổi tiếng trên toàn nước Trung Hoa, khi ngài nói lên điều gì sẽ được đón nhận khá nghiêm túc.

Vị tăng hỏi một câu đầy ắp nghi vấn trong đầu. Đây không phải là một cuộc điều tra nhàn rỗi. Kinh điển nói mỗi chúng sinh hữu tình và vô tình đều có Phật tánh. Tăng muốn biết liệu con chó có Phật tánh hay không. Triệu Châu nói "Không". Đối với nhiều người Mỹ, Không là một công án quan trọng bởi vì đó là công án đầu tiên, và thường tiêu biểu cho bước đột phá. Câu hỏi dường như không ý nghĩa. Tôi không nghĩ có nhiều người ở phương Tây bị mất ngủ nhiều vì con chó có Phật tánh hay không.

But this monastic did. And you have to put yourself in his body and mind, as well as that of Chao-chou to fully appreciate the monumental tension and the vitality of this koan. That's why Master Soen Sunim always tells his students, "I don't want to know about Mu. I want to know what Chao-chou was thinking before he said, 'Mu.'" How could you respond unless you're the body and mind of Chao-chou himself, the body and mind of the monastic?

There is a tendency among practitioners to turn koans into riddles or intellectual exercises, to deal with them on a very superficial level. For a koan to be fully engaged it has to become relevant to your life. You have to see the relevancy of the questions being brought up. If you see that, if you can switch places with the monastic or the teacher, or whomever or whatever is involved, then you'll see the importance of the koan in your own life. But if the koan remains an abstraction, a mental preoccupation, then its full impact doesn't touch you. It touches your mind, but it doesn't touch your life. You may develop a koan fluency and eloquence, but with no real depth, no real penetration to the heart of it.

Nhưng vị tăng thì như thế. Và ông phải đặt mình vào thân tâm của vị tăng, cũng như thân tâm của Triệu Châu để hiểu biết đầy đủ sự căng thẳng lạ thường và sức sống của công án này. Đó là lý do tại sao Thầy Soen Sunim luôn nói với học nhân, "Tôi không muốn biết về Không. Tôi muốn biết điều gì Triệu Châu đã suy nghĩ trước khi nói, 'Không.'" Làm thế nào ông có thể trả lời trừ khi ông là thân tâm của chính Triệu Châu, thân tâm của chính vị tăng?

Có một xu hướng giữa các hành giả biến công án thành câu đố hoặc các bài tập trí thức, để ứng phó trên một mức độ rất phiến diện. Để tham gia trọn vẹn, công án phải liên quan đến cuộc sống của mình. Ông phải thấy sự liên quan các câu hỏi nêu lên. Nếu thấy được như thế, nếu có thể hoán chuyển vị trí của vị tăng hay vị thầy, hay bắt cứ ai hay bắt cứ điều gì có liên quan, rồi ông sẽ thấy tầm quan trọng của công án trong đời sống của ông. Nhưng nếu công án vẫn còn là một khái niệm trừu tượng, mối bận tâm về tinh thần, thì tác động đầy đủ của công án sẽ không chạm vào ông. Công án chạm vào tâm trí, nhưng không chạm vào cuộc sống. Ông có thể khai triển một công án lưu loát và hùng biện, nhưng không có độ sâu thực tế, không có sự thâm nhập thực tế vào tận trung tâm.

The prologue says, “A gourd floating in the water—push it down and it turns.” The prologue and the capping verse are speaking about the koan itself. They’re telling you what it is about. A gourd floating on the water—push it down and it turns. That’s the resiliency of the gourd. When you poke at it, it just rolls over, slips away, and pops up again to the surface. You can’t sink it. You can’t fix it. It’s free and has no abiding place. It doesn’t attach to anything. That’s Chao-chou, free and unhindered, like a dragon following the wind, riding the clouds.

“A jewel in the sunlight—it has no definite shape.” Another translation says, “A diamond in the sunlight has no definite color.” And it’s true. If you look at a diamond as the sun passes by, as the light shifts, it changes. The sun changes, the diamond changes.

Is the cause the sun or is it the diamond, or is it both? Or perhaps it’s neither.

What’s the true color of the diamond?

“It cannot be attained by mindlessness, nor known by mindfulness.”

No eye, ear, nose, tongue, body, or mind. Mindlessness is just blank consciousness. It doesn’t function.

Lời mở đầu nói, “Hồ lô trên nước—đè xuống liền chuyền.” Lời mở đầu và bài kê đang nói về công án, nói với ông về ý nghĩa. Hồ lô trên nước—đè xuống liền chuyền. Đó là khả năng phục hồi của hồ lô. Khi bạn đẩy, nó chỉ lăn qua, trượt đi, và bật lên một lần nữa trên mặt nước. Bạn không thể đánh chìm nó. Bạn không thể sửa chữa nó. Nó hoàn toàn tự do và không trụ vào một chỗ nào. Nó không gắn dính với bất cứ vật gì. Đó là Triệu Châu, tự tại và không ngăn ngại, giống như rồng đuổi gió, cuồng mây.

“Viên ngọc dưới ánh mặt trời—hình tướng không cố định.” Bản dịch khác là, “Viên ngọc dưới ánh mặt trời—màu sắc không cố định.” Và đó là sự thật. Nếu nhìn vào một viên kim cương khi mặt trời đi qua, vì ánh sáng thay đổi, nó thay đổi. Ánh nắng mặt trời thay đổi, viên kim cương thay đổi.

Nguyên nhân là mặt trời hay viên kim cương, hoặc cả hai? Hoặc chẳng phải hai.

Màu sắc thật sự của kim cương là gì?

“Chẳng thể dùng vô tâm mà được, cũng không thể dùng hữu tâm mà biết.”

Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay ý. Vô tâm chỉ là tâm thức không ngo. Vô tâm không hoạt động.

Mindfulness practice is very conscious, very present, moment-to-moment awareness, but it still doesn't have the power to cut the roots of delusion. What's the reality of neither the yes-mind nor the no-mind, of neither affirmation nor denial?

The final line says, "Immeasurably great people are turned about in the stream of words—is there anyone who can escape?" The Hakuin system of koan study divides the koans into five groups. First are the *dharma*koans, koans concerned with the absolute basis of reality. The second group contains the *kikan* koans on differentiation. Then there are *nanto* koans—koans that are difficult to pass through. There are also koans concerned with words and phrases, and how we get stuck in language. Finally there are the *goi* koans, pertaining to the Five Ranks of Master Tung-shan. In our lineage, the seven hundred koans taken up during the course of complete training are not broken up that way. They're all mixed together. But there is a lot of attention given to koans on the use of words and phrases. These are the places where we really stick. Examples abound. A monastic shows up, walks around his teacher's seat in a circle, rattles the rings on his staff, and the teacher says, "Right!"

Thực tập chánh niệm rất ý thức, hiện hữu rất rõ, tinh giác tùng sát-na, nhưng vẫn không có sức mạnh để cắt đứt tận gốc rễ vô minh. Cái gì là thực tại của chẳng phải hữu tâm cũng chẳng phải vô tâm, chẳng phải khẳng định cũng chẳng phải phủ định?

Dòng cuối cùng cho biết, “ Biết bao đại nhân xoay chuyển trong lời nói—ai là người có thể thoát ra?” Hệ thống tu học công án của Bạch Ân chia công án thành năm nhóm. Đầu tiên là Pháp thân công án, liên quan đến nền tảng thực tại tuyệt đối. Nhóm thứ hai Cơ quan công án về tính sai biệt. Sau đó, Nan thấu công án—công án khó thấu qua. Ngoài ra còn có Ngôn thuận công án, và làm thế nào chúng ta chấp dính vào ngôn ngữ. Cuối cùng là Ngũ vị công án, liên quan đến Ngũ vị Quân Thần của Động Sơn Lương Giới. Trong dòng Thiền chúng tôi, bảy trăm công án đề cập trong quá trình đào tạo hoàn chỉnh không bị phá vỡ theo thứ tự kể trên. Tất cả pha lẫn với nhau. Nhưng có quan tâm đáng kể đối với Ngôn thuận công án. Đây là những phạm trù chúng tôi thực sự dính mắc. Có nhiều ví dụ. Một vị tăng xuất hiện, đi nhiều vòng quanh chỗ ngồi của vị thầy, rung chuông dính trên cây gậy, và vị thầy nói, “Đúng!”

The monastic then goes to another teacher, does exactly the same thing, shakes the staff, and the teacher says, “Wrong!” “Why? The first teacher said I was right. Why do you say I’m wrong?” “He was right. You’re wrong,” the teacher responds. Why was he wrong? Why did one say “yes” and the other say “no”? Why did Master Fa-yen say, “One has it, one has not” when two monastics followed his instructions to the letter and did exactly the same thing, responding in precisely the same way? Why did Chao-chou say to one monastic that a dog has buddha nature, and to another monastic that he does not?

When we established Zen Mountain Monastery in 1980, there was an old man who used to hang out around the property. His name was Mr. Wilson. He had a dog, a big black Labrador mix that followed him every place he went. We couldn’t find out much about Mr. Wilson from Mr. Wilson. He was somewhat incoherent, a bit eccentric. So I called up the property’s previous owners and described him. They said, “Oh, he comes with the place.” Mr. Wilson was always smiling. He had a beautiful smile—no teeth, but a smile that would light up his face. And he loved to walk. That’s all he did from dawn until dusk.

Vị tăng sau đó đến một vị thầy khác, hành động giống hệt, khua cây gậy, và vị thầy nói, “Sai!” “Tại sao? Vị thầy đầu tiên nói tôi đúng. Tại sao thầy nói tôi sai?” “Thầy kia nói đúng. Ông sai,” vị thầy đáp. Tại sao vị tăng sai? Tại sao người này nói “đúng” và người khác nói “không”? Tại sao Pháp Diễn nói, “Một có, một không” khi hai vị tăng nghe theo lời dạy của thầy viết trong thư và đã làm chính xác giống nhau, trả lời chính xác giống nhau? Tại sao Triệu Châu nói với một vị tăng con chó có Phật tánh, và nói với một vị tăng khác là không?

Khi chúng tôi thành lập tu viện Thiền Sơn vào năm 1980, có một ông già thường đi dạo chung quanh chùa. Tên ông là Wilson. Ông có một con chó, giống Labrador đen lớn hay đi theo ông khắp nơi. Chúng tôi không thể biết nhiều về ông Wilson từ chính ông. Ông hơi lộn xộn, một chút lập dị. Vì vậy, tôi gọi người chủ sở hữu trước đó và mô tả ông. Họ nói, “Ô, ông ấy hợp với nơi này.” Ông Wilson luôn mỉm cười. Ông có một nụ cười đẹp—không răng, nhưng nụ cười rạng rỡ trên khuôn mặt. Và ông thích đi bộ. Đó là tất cả việc ông làm từ sáng sớm cho đến chiều tối.

He'd get up early in the morning and he would walk, just walk and walk and walk. We'd see him in Kingston or along the highways. We would always see him walking, with the dog close on his heels. We used to call the dog Ms. Wilson.

Mr. Wilson was a World War II veteran. What I gathered from the locals is that he evidently suffered some sort of injury in active combat. As a result he was "a little off." He would tell us incredible stories about gorillas and elephants that he saw in the field and chased back into the woods. He felt that was his job, to come around and make sure the wild animals didn't get into the building. That dedication created a problem. He would start his rounds at five o'clock in the morning, so during morning zazen we'd hear the door open and Mr. Wilson come into the kitchen to make himself coffee. He would turn on the gas but then forget to put a match to it. The smell of gas would drift up into the zendo. One morning I woke up in the parsonage, and he was in the living room.

We decided that since he wanted coffee, he could come in and have coffee, but he couldn't heat it.

Ông dậy sáng sớm và đi bộ, chỉ đi bộ và đi bộ và đi bộ. Chúng tôi thấy ông ở Kingston hoặc dọc theo đường cao tốc. Cũng luôn thấy ông đi bộ, với con chó sát bên chân. Chúng tôi thường gọi con chó là bà Wilson.

Ông Wilson là một cựu chiến binh Thế chiến II. Những gì tôi thu thập được từ dân địa phương là ông bị chấn thương trong chiến trận. Kết quả là ông "hở kỵ cục." Ông kể với chúng tôi những câu chuyện khó tin về con đười ươi và con voi ông thấy trên cánh đồng và đuổi chúng vào rừng. Ông cảm thấy đó là công tác của mình, đi rảo chung quanh để bảo đảm các loài thú rừng không lọt vào nhà. Sự công hiến đó tạo ra một vấn đề. Ông bắt đầu tuần tra lúc 5:00 giờ sáng, vì vậy trong sự an tĩnh buổi sáng, chúng tôi nghe tiếng cửa mở và ông Wilson đi vào nhà bếp tự khuấy cà-phê cho mình. Ông vẫn khí đốt lên nhưng sau đó quên bật lửa. Mùi khí đốt bay vào Thiên đường. Một buổi sáng tôi thức dậy trong Tăng đường, và thấy ông đã ở trong phòng khách.

Vì ông muốn uống cà phê, chúng tôi quyết định cho ông có thể vào chùa và uống cà phê, nhưng không thể đun nóng.

He would have to drink it cold, the way it was. (This was in the days before automatic coffee makers.) And he had to earn it. We would say, "Bring some wood for the fire," and he would come in carrying two sticks. When we gave him a hard time about it, he'd say, "Well, my job is to chase the gorillas away." So, there was something sensible about that.

As our relationship with Mr. Wilson deepened, a controversy arose in the sangha. One group of people didn't want him in the building. They were afraid of him. He looked like a Bowery bum. His clothes were bedraggled and his hair was unkempt. He had a home, but his veteran's checks were controlled by his brother and his brother's wife. He lived with them and they would give him only twenty-five cents a day, so he was always bumming.

He would go to Phoenicia, stop at different diners and get free cups of coffee. Besides walking, he loved coffee and cigarettes. The group in the sangha that didn't want him coming around was concerned that he was going to start a fire or hurt himself and we would be liable for him.

Ông sẽ phải uống lạnh, phải như thế. (Lúc ấy chưa có máy chế cà phê.) Và ông đành chịu. Chúng tôi bảo, "Ông hãy mang theo củi để nhúm lửa," và ông sẽ đến mang theo hai thanh gỗ. Khi chúng tôi gây khó khăn cho ông như thế, ông nói, "Vâng, công tác của tôi là đuổi dưới ươi đi." Vì vậy, có một điều gì hợp lý trong việc này.

Khi mối quan hệ của chúng tôi với ông Wilson sâu đậm, một cuộc tranh cãi phát sinh trong Tăng đoàn. Một nhóm không muốn ông vào chùa. Họ ghê sợ ông. Trông ông như một tên ăn mày Bowery. Quần áo của ông lê lết bẩn thỉu và tóc của ông thật nhếch nhác. Ông có một căn nhà, nhưng phiếu lương cựu chiến binh của ông bị người anh và chị dâu kiểm soát. Ông sống với họ và họ cho ông chỉ có hai mươi lăm xu một ngày, vì vậy ông luôn lang thang.

Ông muốn đến Phoenicia, dừng nghỉ tại nhiều nhà hàng khác nhau và uống cà phê miễn phí. Ngoài đi bộ, ông thích cà phê và thuốc lá. Nhóm tăng sĩ không muốn ông la cà chung quanh vì e ngại ông làm cháy nhà hoặc gây thương tích cho chính ông và chúng tôi phải chịu trách nhiệm.

There was another group that thought that he was just a poor derelict and we would show compassion and take care of him. And so the argument grew, becoming almost continuous and splitting the community.

I could not help but get involved. So to the group that didn't want him around I started selling Mr. Wilson as the Han-shan of Tremper Mountain. I said, "You know, they felt the same way about Han-shan. Everybody thought that he was a bum, but he was a deeply enlightened being. Mr. Wilson is a deeply enlightened being. If you don't believe it, talk to him." And they would ask him questions like, "Mr. Wilson, what's truth?" and he'd laugh and he'd say, "Got a light?" and they'd persist and he'd say, "Can I have a cup of coffee?" He would do Dharma combat with them. Word spread in the sangha that Mr. Wilson was very wise and special.

To the other group I would say, "This guy's a bum. He's dangerous. He should get a job.

Nhóm khác nghĩ rằng ông chỉ là người cô đơn nghèo khó và chúng tôi cần thể hiện lòng từ bi và chăm sóc ông. Và vì vậy có sự tranh cãi, gân như liên tục và gây chia rẽ trong đại chúng.

Tôi không thể không dự vào. Đối với nhóm không muốn ông la cà chung quanh tôi bắt đầu thuyết phục mọi người rằng ông Wilson là Hàn Sơn⁶ của Núi Tremper. Tôi nói, "Các ông biết đấy, thiên hạ cảm thấy giống vậy đối với Hàn Sơn. Mọi người đều nghĩ Hàn Sơn là một gã lang thang, nhưng ngài là một bậc giác ngộ sâu sắc. Ông Wilson đã thâm ngộ. Nếu các ông không tin, hãy nói chuyện với ông ấy." Và họ hỏi ông những câu như, "Ông Wilson, lẽ thật là gì?" Ông cười và nói: "Có lửa không?" Và họ muốn hỏi dồn và ông nói: "Tôi xin một tách cà phê được không?" Ông muốn Pháp chiến với họ. Lời đồn trong Tăng đoàn rằng ông Wilson rất khôn ngoan và đặc biệt.

Đối với nhóm khác tôi sẽ nói, "Ông này là một tên lang thang, nguy hiểm. Phải có việc làm cho ông.

⁶ Thi sĩ đời Đường (T.K.9). Hàn Sơn và Pháp hữu là Thập Đắc là hiện thân của Bồ-tát Văn-Thù và Phổ Hiền thường sinh hoạt chung với Hòa Thượng Phong Can.

"Why has he got to panhandle? Why can't he earn a living? He's strong enough. You ask him to bring in some wood and he brings in two sticks—he's lazy." The rift grew. The two groups went at each other, back and forth, for the first year and a half after the Monastery was founded. It was our first major sangha koan. And you should have heard the fighting over it! Just like in the famous koan in which Nanchu'an's community fought over a cat, our sangha fought over Mr. Wilson. Nan-chu'an held up the cat and challenged his community: "Say a word of Zen or I will kill the cat!" Here, no one could kill the "cat" in a year-and-a-half, and no one could save it either. The "cat" just kept getting into everybody's craw—the "yes" people and the "no" people at each other's throats.

It all ended one afternoon during a February blizzard. Mr. Wilson was on one of his walks when a car hit and killed him. Then Ms. Wilson showed up at the monastery. She didn't know where to go. The family didn't want her. Actually, she wasn't even Mr. Wilson's dog. She just followed him. So she arrived and the controversy flared up again. It was as if the karma had been transmitted.

"Tại sao ông phải ăn mày? Tại sao ông không thể kiếm sống? Ông còn mạnh. Bảo ông đi lấy củi và ông chỉ mang lại hai thanh gỗ—ông lười biếng." Càng rạn nứt. Hai nhóm kình chống lẫn nhau, liên tiếp không dừng, trong một năm rưỡi đầu tiên sau khi tu viện được thành lập. Đó là công án đầu tiên cho phần lớn Tăng đoàn của chúng tôi. Và ông chắc chắn tin có đấu tranh! Cũng giống như trong các công án nổi tiếng trong đó hội chúng của Nam Tuyền tranh cãi vì con mèo, tăng thân chúng tôi thì vì ông Wilson. Nam Tuyền nắm con mèo đưa lên và thử thách tăng thân của ngài: "Hãy hạ ngữ, không thì chém con mèo." Chúng không nói được, Nam Tuyền chém con mèo làm hai. Ở đây, không ai có thể giết chết "con mèo" trong một năm rưỡi, và cũng không ai cứu được. "Con mèo" tiếp tục đi vào cái bầu diều của mọi người—nhóm "thuận" và nhóm "chống" ngay tại cổ họng lẫn nhau.

Tất cả đều kết thúc một buổi chiều tháng Hai trong một trận bão tuyết. Ông Wilson đang đi bộ thì bị xe tông và cán chết. Sau đó, bà Wilson có mặt tại tu viện. Bà không biết đi về đâu. Gia đình không nhận bà. Hiện giờ, thậm chí bà không phải là con chó của ông Wilson. Bà chỉ đi theo ông. Vì vậy, bà đã đến và tranh cãi bùng lên một lần nữa. Rồi nghiệp dâm đến.

There was a group that didn't want the dog hanging around here, and another group that wanted the dog. The second group would feed her on the sly, so the dog always kept coming back for food, of course. Then one day a bodhisattva from Maine showed up. He lived here for about six months, took consistent care of Ms. Wilson, and when he moved back to Maine he brought her with him.

She lived a long and happy life with him and died just last year.

Using poison to get rid of poison, seeing a cage he builds a cage. The first monastic in this koan says to Chao-chou, "Does a dog have buddha nature or not?" and Chao-chou answers, "Yes." "Since it has, why is it then in this skin bag?" You can tell by this second question what this monastic is thinking. "Because he knows, yet deliberately transgresses," Chao-chou replies. The second monastic: "Does a dog have buddha nature or not?" Chao-chou says, "No." The monastic continues, "All sentient beings have buddha nature—why does a dog have none, then?" Again, you can see where this monastic is coming from by the question that follows Chao-chou's "No." Chao-chou responds, "Because he still has impulsive consciousness."

Một nhóm tăng sĩ không muốn con chó quanh quẩn ở đây, và nhóm khác lại muốn. Nhóm thứ hai sẽ cho chó ăn một cách kín đáo, vì vậy con chó vẫn trở lại chùa để ăn, tất nhiên. Rồi một hôm, một vị Bồ Tát từ Maine xuất hiện. Ông ấy sống ở đây khoảng sáu tháng, chăm sóc vừa ý bà Wilson, và khi trở lại Maine ông đã mang bà đi theo.

Bà đã sống một cuộc sống lâu dài và hạnh phúc với ông và qua đời vào năm ngoái.

Dĩ độc khử độc, thấy một lòng bẫy dựng một lòng bẫy. Vị tăng đầu tiên trong công án hỏi Triệu Châu, "Con chó có Phật tánh hay không?" Và Triệu Châu trả lời: "Có." Tăng hỏi, "Đã có Phật tánh vì sao chui vào trong da?" Ông có thể hiểu qua câu hỏi thứ hai này vị tăng nghĩ gì. "Vì biết mà cố phạm," Triệu Châu trả lời. Vị tăng thứ hai hỏi: "Con chó có Phật tánh không?" Sư đáp: "Không." Tăng hỏi tiếp: "Trên đến chư Phật, dưới đến loài trùng kiến đều có Phật tánh, vì sao con chó không có Phật tánh?" Một lần nữa, ông có thể biết vị tăng này đến từ đâu qua câu hỏi sau khi Triệu Châu đáp "Không." Triệu Châu trả lời: "Vì nó còn có nghiệp thức."

All dogs have buddha nature, all beings have buddha nature. Why doesn't a dog have it? Because of his karmic consciousness, because of his karma, because of the cause and effect of his dog nature.

What is going on? In both instances, Chao-chou reveals the truth. He doesn't lie. It's as if he were answering just to annoy the monastics. The verse says, "A dog's buddha nature exists, a dog's buddha nature does not exist." The two statements are obviously not the same, but both are true. How is it? Is there or isn't there buddha nature? Do humans have buddha nature?

The next line states, "A straight hook basically seeks fish with abandon." This refers to a story in another poem about a man who was fishing with a straight hook. When somebody asked him how he expected to catch anything with that, he answered, "I'm only interested in a fish with abandon." A fish that has no fixed place, a fish that's free to take a risk. In the great ocean of billions of fish, only a few have that degree of abandon. Here's my straight pin for you: there were really two dogs. One had the buddha nature and the other didn't. And the question is, which one had it and which one did not?

Tất cả loài chó đều có Phật tánh, tất cả chúng sanh đều có Phật tánh. Tại sao con chó không có? Vì nó còn nghiệp thức, bởi vì nghiệp của nó, vì lý nhân quả nơi thể tánh con chó.

Sự việc như thế nào? Trong cả hai trường hợp, Triệu Châu khơi dậy lẽ thật. Ngài không nói dối. Ngài trả lời chỉ để làm phiền các vị tăng. Bài kệ nói, "Con chó có Phật tánh, con chó không có Phật tánh." Hai câu rõ ràng không giống nhau, nhưng cả hai đều đúng. Vậy là sao? Có hay không có Phật tánh? Vậy con người có Phật tánh không?

Dòng tiếp theo, "Lưỡi câu thảng chủ yếu nhờ buông bỏ nên bắt được cá." Ở đây đề cập câu chuyện trong một bài thơ về một người câu cá với lưỡi câu thảng. Khi ai đó hỏi làm sao hy vọng câu được với lưỡi câu thảng, ông đã trả lời: "Tôi chỉ quan tâm đến con cá với xả bỏ." Một con cá mà không có địa điểm cố định, một con cá tự do gặp rủi ro. Trong biển cả mênh mông với hàng tỷ con cá, chỉ một số ít có tầm cỡ xả bỏ. Đây tôi chỉ thảng cho ông: thực sự có hai con chó. Một có Phật tánh và một không. Và câu hỏi là, con nào có và con nào không?

This is not a riddle. It's a real, bottom-line question. Which one had it and which one did not have it? Only a fish with abandon can see it. Abandon words and ideas. Abandon eye, ear, nose, tongue, body, and mind. Abandon yes. Abandon no. Abandon body and mind. Abandon buddha nature. Abandon abandoning.

Every single thing that we hold on to, no matter how small, separates us from the entire universe. We need to see, though, that it is not the thing itself, but the process of holding on to it that is the separation. A single thought, a single feeling, a single idea—if we attach to it—separates us from the myriad things. It doesn't mean not having thoughts, feelings, and ideas. It means not attaching to them, not recreating and sustaining them moment to moment after they pass. When we separate from the totality of being, we separate from ourselves, from our own buddha nature.

Every time a thought arises in working with Mu, there is you and there is Mu. Every time you move, you re-establish and reinforce the idea of a self. And when you do that, everything else is distinct and separate.

Đây không phải câu đố. Đó là thực tế, câu hỏi chủ yếu. Con nào được và con nào không? Chỉ có con cá với hạnh xả bỏ có thể nhận thấy. Xả bỏ lời nói và ý tưởng. Xả bỏ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Xả bỏ có. Xả bỏ không. Xả bỏ cơ thể và tâm trí. Xả bỏ Phật tánh. Xả bỏ từ bỏ.

Một sự vật chúng ta nắm giữ, dù nhỏ đến đâu, sẽ ngăn cách chúng ta với toàn bộ vũ trụ. Chúng ta cần phải nhìn thấy, mặc dù, không phải bản thân sự vật, mà quá trình dính mắc vào mới là sự phân biệt. Chỉ một niệm tưởng, chỉ một cảm giác, chỉ một ý kiến—nếu dính mắc—sẽ phân cách chúng ta với vạn pháp. Không có nghĩa là không có niệm tưởng, cảm giác, ý kiến. Nghĩa là không dính mắc, không tái tạo và duy trì tiếp tục sau khi qua đi. Khi chúng ta xa cách tổng thể sự hiện hữu, chúng ta xa cách chính mình, xa cách Phật tánh nơi mình.

Mỗi khi một niệm tưởng phát sinh trong lúc tham chữ Không, có ông và có Không. Mỗi lần chạy theo thì ông thiết lập lại và củng cố ý niệm có ngã. Và như vậy, mọi thứ sẽ phân biệt và xa cách.

When you've merged completely with Mu; when you are Mu with every thought, every breath, every action; when Mu sits and walks and chants and bows without reflection; then Mu fills the whole universe. But let one thought of "I see it!" settle in, and the intimacy is gone. The reality is no longer there. What remains are the words and ideas that describe it.

So, what happens when you abandon eye, ear, nose, tongue, body, and mind? What happens when you abandon "yes" and "no," body and mind, buddha nature? What's left? Everything.

The whole universe, but with no abode, no fixed place. That's the nature of life.

That's the nature of each one of us. But if you "chase the air pursuing fragrance," then all you are creating is noisy confusion, making excuses, explanations, and justifications.

In noisy confusion they make excuses and explanations. Making an even presentation, he throws the shop wide open. "He throws the shop wide open" refers to Chao-chou exposing everything. He is not being divisive with this. Don't blame him for not being careful in the beginning. This was not a rehearsed script. Chao-chou didn't figure this out.

Khi ông hoàn toàn hiệp nhất với Không; khi ông là Không với mọi suy nghĩ, từng hơi thở, mọi hành động; khi Không ngồi và đi và tụng kinh và lễ lạy mà không nghĩ tưởng; rồi Không trùm khắp toàn thể vũ trụ. Nhưng để một ý nghĩ "Tôi nhìn thấy Không!" len vào, và sự thân thiết biến mất. Thực tại không còn ngay đó. Những gì đọng lại chỉ là lời nói và ý tưởng mô tả.

Vì vậy, khi xả bỏ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm sẽ ra sao? Khi bạn xả bỏ "có" và "không", thân và tâm, Phật tánh sẽ ra sao? Còn lại điều gì? Tất cả.

Toàn bộ vũ trụ, nhưng vô trụ xứ. Đó là bản chất của đời sống.

Đó là bản chất của mỗi người chúng ta. Nhưng nếu ông "đuổi theo không khí, chạy theo nước hoa", rồi tất cả những tạo tác sẽ là nhầm lẫn ồn ào, rồi xin lỗi và giải thích, và đính chính.

Trong nhầm lẫn ồn ào những tạo tác sẽ bào chữa và giải thích. Thậm chí trình bày, mở cửa để mặc tha hồ. "Mở cửa để mặc tha hồ" để cập đến sự kiện Triệu Châu phơi bày tất cả các pháp. Ngài không phân cách với các pháp. Đừng đổ lỗi cho ngài vì đã không cẩn thận ngay từ đầu. Đây không phải là một kịch bản diễn tập. Triệu Châu không biết việc này.

He didn't say, "Oh, they're going to pick two of my koans and put them in a collection, so let me show both sides." He was just responding to circumstances.

Chao-chou had somebody come up to him with great doubt, wanting to know if a dog had a buddha nature, and he said, "Yes, he does." "Then why is he in that smelly skin-bag?" "Because he dares to offend," Chao-chou answered. Another monastic filled with great doubt came and asked, "Does a dog have buddha nature or not?" and Chao-chou said, "No, he doesn't." "Everything has buddha nature. How come a dog doesn't?" "Because of his karmic consciousness." What was Chao-chou getting at? He wasn't searching for the right answer. He wasn't thinking, "I told the first monastic 'Yes,' I have to be consistent and tell this one 'Yes.'" He was teaching both of these monastics. He was treating poison with poison. He was curing sickness with sickness. He was building a cage because he saw a cage. What's the cage he saw? What's the cage he built?

Don't blame him for not being careful in the beginning. He didn't reflect on what he was going to say. He just said it. He responded to the situation. He wasn't responding in a Buddhist context. He wasn't quoting the sutras.

Ngài đã không nói, "Ô, họ sẽ chọn hai công án của mình và cho vào bộ sưu tập, vì vậy hãy chỉ ra cả hai bên." Ngài chỉ đáp ứng tùy hoàn cảnh (tùy bệnh cho thuốc).

Có vị tăng đến gặp Triệu Châu với nghi vấn lớn lao, muốn biết con chó có Phật tính hay không? Triệu Châu đáp: "Có." Tăng hỏi, "Đã có Phật tính vì sao chui vào trong đây da?" Triệu Châu nói, "Vì biết mà cố phạm." Một vị tăng khác cũng đầy ắp nghi vấn đến gặp và hỏi, "Con chó có Phật tính không?" Sư đáp: "Không." "Trên đền chư Phật, dưới đền loài trùng kiền đều có Phật tính, vì sao con chó không có Phật tính?" "Vì nó còn có nghiệp thức." Triệu Châu khám phá điều gì ở đây? Ngài không tìm kiếm câu trả lời đúng. Ngài không nghĩ rằng, "Ta đã nói với vị tăng đầu tiên 'Có', ta phải nhất quán và phải nói với vị tăng sau 'Có'." Ngài đã chỉ dạy cho cả hai vị tăng. Ngài lấy độc khử độc. Ngài dùng bệnh chữa bệnh, thấy một lồng bẫy dựng thêm một lồng bẫy. Lồng bẫy ngài nhìn thấy là gì? Lồng bẫy ngài dựng là thế nào?

Đừng đổ lỗi cho ngài vì đã không cẩn thận ngay từ đầu. Ngài không ngẫm nghĩ về điều gì sẽ nói. Ngài chỉ nói ra thôi, tùy duyên đối đáp. Ngài không đáp theo ngữ cảnh Phật giáo. Ngài không trích dẫn kinh điển.

He was responding to the needs of a human being, right at the very instant, in both instances. He gave answers which, placed side by side, seem to contradict each other. Yet both are absolutely, unequivocally true and consistent with the Buddhadharma.

The poem says, “Pointing out the flaw, he takes away the jewel.” Both of these monastics came to Triệu Châu with a little gem, a little jewel, and Chao-chou, being the expert thief that he was, said, “Look! This is not really a jewel. It’s got a flaw in it.” And he stole it. He didn’t physically take it away, but he made it useless to them. It was no longer a jewel. They were walking around with this wonderful thing that they thought they had, reflecting, “Isn’t this gem wonderful?” But when they took it to the jeweler, they suddenly found out it was fake. It was not a diamond. It was made out of glass.

And that ends that. Only someone with the gigantic heart of a bodhisattva can do something like this.

What are your bags of treasures?

Ngài trả lời theo nhu cầu của chúng sanh, ngay đó rất nhanh, trong cả hai trường hợp. Ngài đặt câu đáp cạnh nhau, dường như mâu thuẫn. Tuy nhiên, cả hai đều là tuyệt đối, dứt khoát chính xác và nhất quán với Phật pháp.

Bài thơ nói, “Chỉ ra tì vết, mất đi viên ngọc.” Cả hai vị tăng đến gặp Triệu Châu với một viên ngọc nhỏ, và Triệu Châu, là kẻ trộm chuyên môn đã nói, “Nhìn! Đây không phải thực sự là viên ngọc quý mà có tì vết.” Và ngài lấy trộm viên ngọc. Ngài không lấy trộm viên ngọc vật chất, nhưng biến thành vô dụng đối với hai vị tăng. Viên ngọc không còn là ngọc quý nữa. Hai vị tăng đã đi khắp nơi với món đồ tuyệt vời mà họ nghĩ rằng họ có được, nghĩ rằng, “Không phải viên ngọc này tuyệt vời sao?” Nhưng khi mang lại chuyên gia về ngọc quý, bất ngờ họ phát hiện ra là giả mạo. Không phải là viên kim cương mà là viên thủy tinh.

Và kết thúc như thế. Chỉ người có trái tim cao vĩ của một vị Bồ tát mới có thể làm một việc như thế.

Túi da của ông chúa báu vật là gì?

Whatever they are, you've got to unload the pack, put it down, take off the blinders, strip everything away, and get to what has always been there—the ground of being, beyond the conditioning, beyond words, beyond Buddhism and buddha nature. Where is that? What is that? See it, and then live it.

*

[25] UNROMANCING NO - Joan Sutherland

THE ROMANCE of realizing a first koan like Zhaozhou's No is a powerful and beautiful one. It offers us the possibility of experiencing what we know must be true: There is a vast and wondrous dimension to life, whose revelation will put doubts to rest and support a deep and abiding happiness for ourselves and others. And the stakes are so high.

Pablo Neruda (as translated by Stephen Mitchell) wrote:

If we were not so singleminded about keeping our lives moving, and for once could do nothing.

Perhaps a huge silence might interrupt this sadness of never understanding ourselves and of threatening ourselves with death.

Dù là vật gì, ông phải trút bỏ, đặt túi xuống, tháo miếng da che mắt, ném bỏ hết, và sẽ nhận được điều gì vẫn luôn luôn ở đó—nền tảng hiện hữu, siêu vượt ngoại duyên, siêu vượt ngôn ngữ, siêu vượt Phật giáo và Phật tánh. Ở đâu mà có? Đó là gì? Hãy thấy, và rồi hãy sống.

*

[25] VẠCH TRẦN KHÔNG - Joan Sutherland

TÍNH LÃNG MẠN khi giải mã công án đầu tiên như công án Không của Triệu Châu thật đẹp và hùng, giúp chúng ta khả năng cảm nghiệm được điều chúng ta biết phải là lẽ thật: Có tầm cõi mênh mông và kỳ diệu của đời sống, mà sự hiển lộ sẽ chấm dứt mọi nghi vấn và yểm trợ niềm hạnh phúc sâu xa và bền bỉ cho chính mình và mọi người. Và điều tưởng thường sẽ rất lớn.

Pablo Neruda (Stephen Mitchell dịch) viết:

Nếu chúng ta không quá chuyên chú giữ cho đời sống mãi tiếp diễn, và dứt khoát sẽ không làm được việc.

Có lẽ một sự im lặng rộng lớn sẽ cắt ngang nỗi buồn không bao giờ hiểu được chính mình và tự đe dọa mình với cái chết.

In the face of this urgency, Zhaozhou's No can become a kind of prayer for salvation. The old Zen stories that end with the student suddenly experiencing enlightenment are like the fairy tale "...and then they lived happily ever after." The promise in such stories attaches to a deep human longing: Enlightenment will reveal a timeless, unchanging state truer than our ordinary way of experiencing things. And we will be made timeless and unchanging ourselves—ever peaceful, ever free from suffering, ever wise. No will save us from having to be our unsatisfactory selves and live our messy lives.

As compelling as this romance is, it misses something actually richer, stranger, and ultimately more beautiful than the search for happily ever after. Far from saving us from our own lives, No leads us right into the heart of life. It invites us to see the world as-it-is and to love it, in all its tenderness and misery. It shows us how to loosen the compulsions of the self and let the space that's created be filled with care for others. It asks a lot of us, and it offers us a genuine life in return.

Về mặt khẩn yếu này, công án Không của Triệu Châu có thể trở thành một loại câu nguyện cứu rỗi. Những giai thoại Thiền cổ xưa kết thúc với sự kiện học nhân hoát nhiên bừng ngộ giống như chuyện cổ tích "... và họ sống hạnh phúc mãi mãi về sau." Hứa hẹn trong câu chuyện như vậy nối kết với khát vọng sâu kín của con người: Giác ngộ sẽ khơi dậy một tâm thái phi thời gian, bất biến chân thật hơn thế cách chúng ta thông thường trải nghiệm sự vật. Và chính chúng ta sẽ trở nên phi thời gian và thường hằng —an bình vĩnh cửu, mãi mãi giải thoát đau khổ, luôn luôn sáng suốt. Không sẽ cứu chúng ta thoát khỏi biến mình thành bản ngã bất như ý và cuộc sống rối ren.

Tính lãng mạn này, do sức hấp dẫn, sẽ bỏ qua một điều gì thực sự phong phú hơn, lạ lùng hơn, và rốt cuộc đẹp đẽ hơn việc tìm kiếm hạnh phúc mãi mãi về sau. Vì khó cứu chúng ta thoát khỏi cuộc đời, Không dẫn chúng ta vào ngay trung tâm cuộc sống. Không mời gọi chúng ta nhìn thế gian như-đang-là và yêu thương đời sống, trong tất cả sự dịu dàng và đau khổ. Không giúp chúng ta làm thế nào nói lồng sự cuồng chế của bản ngã và để lòng quan tâm đến người khác lắp đầy khoảng trống đã tạo lập. Không đòi hỏi chúng ta rất nhiều, và bù lại sẽ cung cấp cho chúng ta một cuộc sống chân chính.

Here, then, are some notes toward unromancing No.

The first thing I want to do is set aside the word *enlightenment*, which is obscured behind a cloud of mythology and projection. Instead, I'll speak of awakening, which is a journey that unfolds over a lifetime, in the way particular to each person who makes it. Awakening is the process of opening the heart and clarifying the mind that is made real in a person's life. It isn't a destination; it's the path each of us is already walking, and it's unfolding in big and small ways all the time.

A breakthrough is what I'll call that sudden opening to the vastness sometimes referred to as "passing through" the gate of No. It's a transformation of consciousness that is a significant though small part of the larger process of awakening. What is revealed in a breakthrough isn't something truer than our usual experience: It is an *aspect* of reality, just as the way we ordinarily experience the world is also an *aspect* of reality. We know the limitations of our ordinary way of seeing things—it's often what provokes people to take up meditation in the first place—and opening to the vastness does make a difference.

Vì thế, có vài nhận xét về vạch trần công án Không.

Điều đầu tiên tôi thấy cần thiết là để danh từ *giác ngộ* sang một bên, từ này bị che dấu sau đám mây của thần học và phỏng đoán. Thay vì thế, tôi sẽ đề cập sự thức tỉnh, là hành trình mở ra suốt cuộc đời, tùy cung cách riêng mỗi người tự tạo. Thức tỉnh là quá trình rộng mở trái tim và soi sáng tâm khiến hiện thực trong đời sống con người. Thức tỉnh không phải là mục đích, mà là con đường mỗi chúng ta đã đi, và lúc nào cũng đang rộng mở theo cách lớn và nhỏ.

Một sự thấu phá là điều tôi gọi tên cho sự khai mở đột ngột vào cái thênh thang đôi khi gọi là "vượt qua" cửa Không. Đó là sự chuyển hóa của tâm thức có ý nghĩa dù chỉ là một phần nhỏ của quá trình tinh thức rộng lớn hơn. Điều được hiển lộ trong sự thấu phá không phải thật hơn chứng nghiệm thông thường: Đó là một *khía cạnh* của thực tại, giống như cách thức chúng ta thông thường trải nghiệm thế gian cũng là một *khía cạnh* của thực tại. Chúng ta biết giới hạn của việc nhìn sự vật theo thường tình—do đó thường khiến chúng ta khởi sự thiền tập lúc đầu—và mở vào cái thênh thang sai biệt.

But thinking that the breakthrough view is more real misses what is actually so: The world is one whole thing, and it is only our human perspective that creates categories of vast and ordinary. Working with koans is a way to integrate these two views, to experience the one whole thing. Happily ever after? Sure. And also painfully ever after, and no before and no after, and no ever and no ending of ever. And all of it just fine.

While *No* has a venerable tradition as a first koan, there are others that work just as well, such as Hakuin's Sound of One Hand, the Original Face, or Who Hears? The truth is that any koan might light up for someone, and it's always thrilling when a person's eyes start shining about some koan I'd never thought of as a first. Everything I'll say about *No* also applies to these other koans when they're taken up in the same way.

To start, it's good to let go of your ideas about what awakening should be and notice what's actually happening. Mark Bittner, author of *The Wild Parrots of Telegraph Hill*, describes how he was holed up in a cottage near where the parrots live to write a book about them.

Nhưng nhìn nhận rằng sự kiện thấu phá là chân thật hơn sẽ bỏ qua cái thực sự đang là: thế gian là nhất tính toàn thể, và chỉ có quan điểm con người tạo ra phân loại giữa cái vô lượng vô biên và cái thường tình. Tham công án là một cách kết hợp hai quan điểm, chứng nghiệm được nhất tính toàn thể. Có phải hạnh phúc mãi mãi không? Chắc chắn. Và cũng đau khổ mãi mãi, và không trước không sau, và không có mãi mãi và không hết mãi mãi. Và tất cả đều tốt đẹp.

Trong khi Không có truyền thống tôn quý vì là công án đầu tiên, cũng có những công án khác đặc lực như công án Tiếng Võ của Một Bàn Tay của ngài Bạch Ân, Bản Lai Diện Mục, hay Ai Nghe Đây? Sự thật là công án nào cũng có thể soi sáng cho một người nào đó, và thật là thú vị khi ánh mắt mới chớp lên về một công án mà tôi không bao giờ nghĩ đến đó là lần đầu. Mọi điều tôi sẽ nói về công án Không cũng áp dụng được với những công án khác khi cách tham khán giống nhau.

Bắt đầu tốt nhất là buông bỏ ý niệm về chứng ngộ và ghi nhận việc gì đang thực sự xảy ra. Mark Bittner, tác giả quyển *Con Vẹt Hoang Dã Ở Telegraph Hill*, mô tả cách ông đã ẩn náu trong một gian nhà gần nơi đàn vẹt sống để viết sách.

After a few days they found him and came to squawk and peck at his windows. He'd be writing about how wonderful the birds were and how much he loved them, and then he'd get up to shoo them away. "Leave me alone, I'm writing an important book about parrots here!"

The parrots of awakening are always beating at the windows, but if you're caught up in the romance of No you might shoo them away, because you've got some important concentration on your koan to do. Maybe you're taking Neruda's huge silence literally, thinking it has something to do with quiet and calm. Concentration practice is incredibly important as long as you remember that it's a method, not a goal in it. It has its virtues and its vices like all methods, and it might not be the answer to every question. There are times when it's just right to dive deep and stay there, going after No with a great ferocity. And there are other times when something else is in the Tao: Letting your meditation be dreamy, say, or meditating on the fly—three deep breaths at the stoplight—because of some urgent circumstance in your life.

Sau vài ngày, đàn vẹt tìm thấy ông, bay đến kêu quác quác và mổ ngay cửa sổ. Ông muốn viết về đàn vẹt tuyệt vời ra sao và yêu thương chúng biết bao, và rồi ông phải đứng dậy đuổi chúng đi. "Để tôi yên, tôi đang viết một cuốn sách quan trọng về đàn vẹt đây!"

Đàn vẹt của chúng ngộ luôn đập mổ vào cửa sổ, nhưng nếu bị cuốn trôi vào sự hư cấu của Không bạn có thể đuổi chúng đi, bởi vì bạn phải tập trung quan trọng vào công án của bạn. Có thể bạn hiểu sự im lặng của Neruda theo nghĩa đen, cho là cần phải làm gì để được lặng yên và bình thản. Pháp tu chú tâm thật tối quan trọng khi nào bạn nhớ rằng đó là một pháp tu, và không phải mục đích. Pháp tu chú tâm có ưu và khuyết điểm như mọi phương pháp, và có thể không phải là đáp án cho tất cả câu hỏi. Có những lần chìm sâu xuống và trụ ở đó, đeo đuổi Không thật dũng mãnh. Và những lần khác khi có điều gì khác ở trong Đạo: Để cho thiền tập giống như chiêm bao, có thể nói, hoặc là thiền tập trong lúc vội vã—ba hơi thở sâu tại đèn đỏ—vì hoàn cảnh khẩn cấp nào đó trong đời sống.

One of the reasons we translate “Mu” to “No” is because Mu can reinforce the sense of a first koan as talisman, a special focus of concentration so unrelated to anything else that it pulls your attention away from the world around you. No, on the other hand, is vivid and even startling. Why No? No to what? What’s it like to breathe No every time you have a reaction to something, or see the face of someone you love? It’s powerful to question even the positive ways you’re used to seeing people and things you care about. A woman went to pick up her dog after a retreat in which she’d had a glimpse through the gate of No. As the dog came bounding down the path toward her, the woman saw that all her habitual and mostly unconscious ways of experiencing this creature—she’s my dog, I love her, she loves me—were just not there. Instead, here was this luminous and completely autonomous being appearing before her. When even the woman’s positive filters were gone, the dog was never more beautiful to her, or more beloved.

From the moment you take up No, nothing you do is a detour. Everything that happens is the journey itself:

Một trong những lý do chúng tôi dịch là “Không” vì có thể gia tăng ý nghĩa của công án đầu tiên như một biểu tượng may mắn, một sự chú tâm đặc biệt không liên hệ đến điều gì khác khiến lôi kéo bạn ra khỏi sự chú ý thế giới quanh mình. Không, về một phương diện khác, linh động và thậm chí làm ta kinh ngạc. Tại sao Không? Không đối với cái gì? Sẽ ra sao khi thở Không mỗi lần bạn ứng xử một việc gì hay giáp mặt người thương mến? Không đầy uy lực để tra hỏi ngay cả đối với những cách tích cực bạn thường sử dụng để gặp gỡ người và công việc bạn quan tâm. Một phụ nữ đến nhận con chó sau một khóa tu mà cô đã thoáng thấy qua cổng Không. Khi con chó nhảy xuống đường về phía mình, cô thấy tất cả tập khí của mình và chủ yếu từ vô thức khi sống với sinh vật này—nó là con chó của tôi, tôi thương nó, nó thương tôi—lại không hiện diện ở đó. Thay vì thế, ở đây xuất hiện trước mặt cô một sự hiện hữu xán lan và hoàn toàn tự chủ. Ngay cả khi những màng lọc [tập nghiệp] tích cực của người phụ nữ biến mất, con chó không bao giờ đẹp hơn đối với cô, hoặc cô yêu quý hơn.

Từ lúc bắt đầu tham chữ Không, không điều gì bạn hành động là đường vòng cản. Mọi việc xảy ra đều chính là cuộc hành trình:

You love the koan, you hate the koan, you're frustrated, you're blissful. Life goes well for you, life falls apart, nothing much happens at all. No doesn't mind. You can't bribe No with good meditation or good deeds. Working with No is something more challenging than a self-improvement project: It's a radical deconstruction of what you're sure of—your hard-won assumptions about life, habits of mind, and usual sense of your—so that the world as it actually is, rather than the stories you tell about the world, becomes increasingly visible. As the deconstruction begins, people sometimes wonder whether they really want to go through with it. It's becoming clear that this transformation thing is actually going to require some change, and that isn't always easy.

If nothing is a detour, you don't need to turn away from anything, including your own doubt about whether you ought to be doing this. Paradoxically, No is profoundly nondualistic: It contains a great Yes, a growing willingness to meet the world and your own inner states with warmth and curiosity. If you've been rejecting anything, refusing to feel some pain or anxiety, No will show you that, too, in the small moments and the large.

Bạn ưa thích công án, bạn ghét công án, bạn đang thất vọng, bạn đang hạnh phúc. Cuộc sống tốt đẹp đối với bạn, cuộc sống tan vỡ, không có gì xảy ra cả. Không bất kể tất cả. Bạn không thể hối lộ Không bằng thiền tập giỏi hoặc bằng việc thiện. Tham chũ Không có nhiều thách thức hơn phương án tự cải thiện mình: Đó là sự phá hủy tận căn để những gì bạn cho là chắc chắn—những giả định về đời sống thủ đắc một cách khó khăn, những thói quen của tâm ý, cảm thức thông thường của bạn—sao cho thế giới thực sự như-đang-là, hơn là những truyện kể về thế giới, trở thành ngày càng rõ nét hơn. Khi sự phá hủy này bắt đầu, đôi khi ta thắc mắc là mình có thực sự muốn tiếp tục đi tiếp hay không. Rõ ràng là việc chuyển hóa này thật sự đòi hỏi sự thay đổi nào đó, và không phải luôn luôn dễ dàng.

Nếu không phải là đường vòng, bạn không cần ngoảnh mặt trước bất cứ điều gì, kể cả thắc mắc không biết có nên làm hay không. Nghịch lý thay, Không mang tính bất nhị thâm sâu: Không dung chứa Có thật lớn lao, một sự sẵn sàng ngày càng tăng trưởng để đối mặt với ngoại cảnh và nội tâm chính mình với nhiệt tình và tò mò. Nếu bạn đã loại trừ điều gì, chối bỏ cảm nhận đau đớn và lo sợ, Không cũng sẽ chỉ cho bạn biết điều đó lúc này hay lúc khác.

The difficult relative, welcome. The blank computer screen of death, welcome. The war in Iraq, come on in. Sit down, war, we really need to talk.

The other side of that coin is noticing that your thoughts and feelings don't actually go away if you ignore or reject them. If you believe that they don't belong in your meditation, you risk creating a split between the "purity" of meditation and the complexities of your own inner life—in other words, with who you actually are. No works against this kind of split by breathing spaciousness into everything. Over time, you see that there's not much need to suppress thoughts and feelings, because they become just things rising in a very large field that is filled with many other things, too. And naturally, without having to engineer it, they become less compelling; your attention isn't captured so much by them, and they grow quieter on their own. Thoughts and feelings are welcome, but now they're like travelers to whom you offer hospitality but not permission to build a fire on the living room rug. You no longer take these visitors at face value; you question and wonder. *I'm so tired and frustrated—and the problem is...?*

Người bà con khó chịu phải không, xin đón mời. Màn hình máy vi tính trống không chêt cứng, xin chào mừng. Chiến tranh ở Iraq phải không, mời vào. Chiến tranh, xin mời ngồi, chúng ta cần chuyện trò.

Mặt kia của đồng tiền đang ghi nhận rằng những niệm tưởng và cảm thọ của bạn sẽ không mất hẳn nếu bạn không biết hay buông bỏ. Những niệm tưởng và cảm thọ nếu bạn cho là không liên quan gì tới thiền tập, sẽ có nguy cơ tạo ra khe hở giữa sự "thanh tịnh" của thiền tập và tính phức tạp của đời sống nội tâm—hay nói cách khác, của con người của bạn thực sự đang là. Không tác động chống lại khe hở loại này bằng cách phà tính rỗng rang vào mọi sự vật. Lần hồi bạn thấy là không cần phải đè nén niệm tưởng và cảm thọ, vì cả hai sẽ trở thành những vật khởi lên trong một không gian bao la chứa đầy mọi vật khác nữa. Và đương nhiên không cần lèo lái, niệm tưởng và cảm thọ sẽ bớt lôi kéo; sự chú tâm của bạn không bị niệm tưởng và cảm thọ nắm giữ, và dần dần tự lòng lặng. Niệm tưởng và cảm thọ vẫn được chào đón, nhưng bây giờ là những lữ khách được chiêu đãi nhưng không được phép đốt lửa trên tấm thảm trong phòng khách. Bạn không còn đánh giá những vị khách đó trên bờ ngoài nữa, bạn khởi nghi và thắc mắc. *Tôi mệt mỏi và thất bại—và vẫn đè là...?*

People find that they get two or three sentences into one of the old scripts—*She always and I never*—and they just can't go on; it becomes almost comical. This No inquiry is a more genuine relationship with your thoughts and feelings than either suppressing them or giving them the run of the place, neither of which, when you think about it, is really much of a relationship at all.

No also works on any residual split between meditation and “the rest of your life.” It’s constantly mixing things up: Where’s the moment when you’ve stopped meditating and gone on to something else? Is that such a bright line anymore? What’s it like to greet the rise and fall of thoughts and feelings with the same warmth and curiosity you’re bringing to your family or your work? How are your sleep and your dreams? One of the lovely things about koan practice is how completely portable it is, requiring no special apparatus or elaborate preparation. It can be practiced in the space of a few breaths, anytime and anywhere. As someone takes up a first koan like No, I also give her “Koans to Carry in Your Pocket,” a collection of short phrases from the ko-ans that can be pulled out and used at any time, ko-ans such as:

Khi nhận hai hoặc ba câu vào một trong những kịch bản cũ—*Cô luôn luôn và tôi không bao giờ*—ta nhận thấy rằng sẽ không thể tiếp tục được; bản kịch gần như hài hước. Việc tham chữ Không liên hệ xác thực với niệm tưởng và cảm thọ đúng hơn là kèm ché hay để cho chúng làm chủ, trong hai điều này, khi bạn xét đến, không điều nào thực sự là mối liên hệ cả.

Không cũng tác động trên bất kỳ sự tách hai nào tồn đọng giữa thiền tập và “phần còn lại của đời sống.” Không luôn trộn lẫn mọi thứ: Lúc nào là lúc bạn ngưng tọa thiền và đi làm chuyện khác? Có còn là tuyến đường sáng nữa không? Sẽ như thế nào khi chào đón những niệm tưởng và cảm thọ lên lên xuống xuống với cùng một lòng nhiệt tình và tò mò bạn từng mang đến gia đình hay sở làm? Việc ngủ nghỉ và những giấc mơ của bạn sẽ ra sao? Một trong những điều dễ thương trong việc tham công án là tính chất hoàn toàn gọn nhẹ làm sao, không cần dụng cụ đặc biệt hay chuẩn bị nhiêu khê gì. Có thể tham chữ Không trong vài hơi thở, ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào. Khi có người bắt đầu tham công án đầu tiên như công án Không, tôi đều giao “Những Công Án Bỏ Túi,” một tập những câu ngắn rút ra từ các công án và sử dụng bất cứ lúc nào, như:

"There is nothing I dislike." "Luckily no one is looking." "What is most intimate?"

This last question points to perhaps the most painful split that No can address: the one that causes us to feel separated from the rest of life, bounded by our skull and skin in a kind of perpetual exile. At the same time that No is creating more space inside us, it is also making us more permeable to the world around us. In our own time, a woman is looking at her computer at work. She stumbles across a description of a breakthrough she had a few years ago and suddenly she's there again, completely, and the world is full of light. A breakthrough often begins with surprise, when there's a moment of freefall before the world snaps back into focus in the usual way. If we don't struggle to stop the falling, when the world does reconstitute it it will seem different, more like home in the deepest sense. The Chan teacher Dongshan wrote of an old woman who awakens at dawn and looks into the ancient mirror, only to see a face entirely her own.

At any time, No or a Pocket Koan might invite us into an instant of falling freely.

"Không có gì tôi không thích." "May quá không có ai nhìn." "Điều gì thân thiết nhất?"

Vấn đề cuối cùng này có lẽ chỉ ra chỗ tách hai đau đớn nhất mà Không có thể gây ra: điều làm cho chúng ta cảm thấy bị tách rời khỏi phần còn lại cuộc đời, bị hộp sọ và túi da của chúng ta trói buộc theo kiểu lưu vong vĩnh viễn. Đồng thời Không tạo ra khoảng không gian lớn hơn trong tâm, sẽ làm cho chúng ta dễ hòa nhập với thế giới chung quanh. Trong thời gian rảnh rỗi, một bà đang xem máy vi tính tại sở làm. Bà chợt bắt gặp một đoạn mô tả sự thấu phá bà trải nghiệm cách đây ít năm và bỗng nhiên bà sống lại ngay đó, trọn vẹn, và cả thế giới rực sáng. Thấu phá thường bắt đầu bằng ngạc nhiên, khi có phút giây hụt hẫng trước lúc thế giới vụt trở lại với sự chú ý thông thường. Nếu chúng ta không chống trả để ngưng hụt hẫng, khi thế giới tái lập sẽ có vẻ khác đi, sẽ giống còn hơn là ở nhà trong ý nghĩa sâu sắc nhất. Thiền Sư Động Sơn viết về một lão bà, buổi sáng thức dậy nhìn vào chiếc gương xưa chỉ thấy khuôn mặt xưa nay.

Bất cứ lúc nào, Không hay một Công Án Bỏ Túi đều có thể mời gọi chúng ta giây phút hụt hẫng như thế.

When you can't keep going with one of your tried—and true stories but dissolve in laughter instead, that's the everyday version of what happens in a breakthrough. Instead of asking No to do the work for you, to provide you with a thunderclap of happily ever after, your awakening is becoming a collaboration with No and the world. You're changing, the world around you seems to be changing a little, too—even No changes as you go on. Difficult things keep happening, but you feel as though you have more resources for meeting them.

The presence of the vastness becomes palpable in the everyday world. More and more, you experience the dreamlike quality of things, the provisional nature of consensus reality. No can reveal the language of the trees, the bright, grainy texture of the air, the way everything blinks in and out of existence too rapidly to see with your usual eyes. This is another aspect of the one whole thing, and it is both wonderful and profoundly subversive of our usual habits of mind.

Keeping company with koans like this is a complete and satisfying way to live. It's also possible that you'll have, once or many times, a breakthrough experience. No two breakthroughs begin or unfold in exactly the same way, even for the same person.

Khi không thể tiếp tục nỗ lực với công án được giao—và những mẩu chuyện có thực, nhưng ngược lại bạn đánh mất mình trong tiếng cười, đó là trạng thái hay xảy ra ngay giây phút thấu phá. Thay vì đòi hỏi Không ra tay giúp bạn, cung cấp cho bạn sấm chớp của hạnh phúc suốt đời, sự chứng ngộ của bạn sẽ biến thành cộng tác với Không và thế gian. Bạn đang đổi mới, cảnh giới chung quanh dường như cũng thay đổi đôi chút—ngay cả Không cũng thay đổi khi bạn tiếp tục. Khó khăn vẫn xảy ra, nhưng bạn sẽ cảm thấy như mình có thêm nhiều tài nguyên hơn để chạm trán.

Sự hiện hữu của cái thênh thang sẽ rõ ràng trong thế giới thường nhật. Bạn càng lúc càng kinh nghiệm hon nét đẹp như mơ của sự vật, bản chất vô thường của thực tại hòa đồng. Không có thể khơi dậy ngôn ngữ của cây cối, kết cấu hạt tươi sáng của không khí, phương cách vạn vật biến hiện như ánh chớp quá nhanh đối với mắt thường. Đây là một khía cạnh khác của vạn hữu tổng thể, và vừa kỳ diệu vừa lật đổ tận thâm cùng tập khí của tâm thức chúng ta.

Bầu bạn với công án giống như đây là một lối sống toàn diện và hài mãn. Cũng có thể là bạn sẽ có, một hay nhiều lần, kinh nghiệm thấu phá. Không có hai lần thấu phá bắt đầu và khai mở giống hệt nhau, dù đối với một người.

Sometimes it's not so much a vivid flash as a slow-rising dawn, gradually lightening the sky, and it's only by looking back that the change becomes clear. Sometimes a breakthrough comes when it seems most unlikely, when you're full of illness or pain or doubt.

In the same way that Zhaozhou said “No!” the Chan teacher Yunmen used to shout “Barrier!” referring to a massive, locked gate at the frontier. There are times in working with No that you face such a barrier, blocking you in on all sides, making it impossible to move. There’s nowhere to go, and yet if you stay where you are you feel as though you’ll die. This is the full-on, unrelenting, charged-with-energy No: No to everything you know, No to everything you’re good at, No to plans and prayers and negotiations. When there’s no way out and you can’t keep doing what you’ve been doing, what do you do?

In one of the old koan collections, Yunmen’s “Barrier!” is followed by someone asking Zhaozhou, “Who are you?” Zhaozhou replies, “East gate, west gate, north gate, south gate.”

Đôi khi thấu phá không hẳn là một ánh chớp lúc rạng đông từ từ xuất hiện, chiếu sáng dần bầu trời, và chỉ khi nhìn lại mới thấy sự thay đổi rõ ràng hơn. Đôi khi thấu phá xảy ra vào lúc bất ngờ nhất, khi tâm bạn tràn đầy con bệnh hay nỗi đau hay nghi tình.

Cũng như cách Triệu Châu nói “Không!” thiền sư Vân Môn thường quát lên chữ “Quan!” ám chỉ quan ải đồ sộ khóa chặt tại biên giới. Có những lúc tham chữ Không bạn phải đối diện với cửa ái như thế, khóa kín bạn mọi phía, không thể cựa quậy được. Không chỗ nào để đi và tuy vậy, nếu trụ ở chỗ hiện có mặt bạn sẽ cảm thấy như mình sắp chết. Đây là Không tràn ngập, không nhân nhượng, tích chứa năng lượng: Không với tất cả mọi thứ bạn biết, Không với mọi thứ bạn thuần thực, Không với những dự án và lời cầu nguyện và thương lượng. Khi không có lối thoát và bạn không thể tiếp tục việc đang làm, bạn sẽ làm gì?

Một trong những tập công án (Bích Nham Lục), tiếp theo chữ “Quan!” của Vân Môn⁷ có một vị tăng hỏi Triệu Châu⁸ “Thế nào là Triệu Châu⁹?” Triệu Châu đáp: “Cửa đông, cửa tây, cửa nam, cửa bắc¹⁰. ”

⁷ Tắc 8, Lông Mày Cửa Thúy Nham

⁸ Tắc 9, Triệu Châu Bốn Cửa

⁹ Thế nào là Triệu Châu: Triệu Châu là nơi thiền sư Tùng Thảm cư ngụ. Vị tăng hỏi có dụng ý. Nếu Sư đáp về mình vị tăng sẽ nói là hỏi về nơi chốn, hoặc ngược lại.

¹⁰ Cửa đông, cửa tây, cửa nam, cửa bắc: Nghĩa đen là bốn

I've always been a little queasy about the thought that everything is a Dharma gate; it so easily lends it to the idea that the value of others is in their usefulness to us, and that we somehow step *through* them into something more important. For Zhaozhou the barriers are inside *us*, and No helps us pick the locks. Look, he says, when the barriers are gone you are a city with open gates, where all are welcome and there's not a gatekeeper in sight.

The city of open gates is a joyful place to spend a while. And then, over time, the intensity of a breakthrough begins to recede, and the concerns of daily life roll back in on the tide. This isn't a failure or a loss; it's exactly what's supposed to happen, because the next stage of awakening is to embody this experience in your life. Realization means understanding something, and it also means making it real—tangible, having an effect in the world. We tend to think of our awakening as something deeply personal, but it also belongs to the world in some way; the world, after all, has come to fetch us, to welcome us home, to invite us to turn our awakening into matter.

Often people describe a kind of game they play while a breakthrough is still vivid, holding things up to their experience and checking: Is it this?

Tôi luôn cảm thấy choáng váng về ý tưởng mọi sự vật đều là cổng Pháp; thật dễ dàng nghĩ là giá trị của những thứ khác đều tùy thuộc vào sự hữu dụng đối với chúng ta, và chúng ta đôi khi bước qua một điều gì quan trọng hơn. Đối với Triệu Châu quan ái nằm nơi tâm chúng ta, và Không giúp chúng ta chọn ổ khóa. Hãy xem, ngài dạy, khi không còn cửa ái, ông là thành quách mở toang cửa ái, nơi mọi người được chào đón và không còn thấy bóng dáng người canh gác.

Thành phố mở cổng là nơi vui vẻ để ở lại ít lâu. Và rồi, sau một thời gian, cường độ của thấu phá giảm đi, và những lo lắng trong cuộc sống thường nhật quay trở lại như nước thủy triều. Đây không phải là thất bại hay mất mát; đúng là phải xáy đến, vì giai đoạn chứng ngộ kế tiếp phải thể hiện kinh nghiệm này trong đời mình. Giác ngộ là thấu hiểu điều gì, và cũng có nghĩa làm cho hiện thực—tiếp chạm được, gây ảnh hưởng đến thế gian. Chúng ta có khuynh hướng cho sự chứng ngộ là điều gì riêng tư sâu kín, nhưng vẫn thuộc về thế gian trên một phương diện nào đó, thế gian, rốt cuộc, đã cưu mang chúng ta, chào đón chúng ta về nhà, mời gọi chúng ta biến sự chứng ngộ thành chất liệu.

Người ta thường mô tả như một kiểu vui chơi trong khi sự thấu phá vẫn còn ràng ràng, còn nguyên kinh nghiệm và đang kiểm chứng: Có phải là như thế?

cửa thành, có thể hiểu đây là pháp tu mà tăng muốn tìm hiểu.

Is it washing the dishes at the end of an exhausting day? Is it a harsh word from a friend, a bounced check, a troublesome vote in the Senate? At some point, weeks or months after a breakthrough, the stakes get raised, and many people experience a kind of crash back into life. It can be physical, like an illness or accident; psychological, usually in the form of depression or fear; or spiritual, a crisis of doubt. Often it's a chaotic and destabilizing time, when the whole meaning of awakening can be called into question. It's as though the world is playing its own version of our game: "That's all very well, your experience of the shining whole, but what about *this*? Is this it, too?"

If hope remains anywhere inside you that awakening will save you from having to live your life, that illusion will now be well and truly shattered. Here is your life, demanding to be lived. Here is the next gift of the koans, provoking you to discover whether you really can integrate what you've come to know of the vastness with what you've come to see more clearly about the everyday. This can be a difficult time, but if you hold through, something genuinely transforming happens:

Có phải đó là đang rửa bát sau một ngày mệt nhọc? Là lời nói thô tháo của một người bạn, tấm chi phiếu bị trả về, lá phiếu bầu cử gây rắc rối ở Thượng viện? Một thời điểm nào đó, hằng tuần hay hằng tháng sau khi thấu phá, cổ phiếu lên giá, và nhiều người kinh nghiệm sự va chạm mạnh với cuộc đời trở lại. Sự va chạm này có thể mang tính vật lý, giống như một cơn bệnh hay tai nạn; mang tính tâm lý, thường dưới hình thức trầm cảm hay sợ hãi, hay tu hành, khủng hoảng vì khôi nghi vấn. Thông thường đó là lúc chao đảo và mất ổn định, khi toàn thể ý nghĩa chứng ngộ có thể gây thắc mắc. Giống như cả thế gian đang dự vào trò chơi của chúng ta theo kiểu thế gian: "Tất cả đều rất tốt, sự chứng nghiệm của bạn về toàn thể chiếu sáng, nhưng *cái này* thì sao? *Cái này* cũng vậy phải không?"

Nếu niềm hy vọng lưu lại đâu đó trong tâm rằng chứng ngộ sẽ cứu bạn khỏi sống đời mình, mê vọng giờ đây sẽ tốt đẹp và thực sự bị đập tan. Đây là cuộc đời của bạn, đời quyền được sống. Đây là món quà kế tiếp của công án, thúc đẩy bạn khám phá xem bạn có thể thực sự hòa nhập điều bạn đã biết về cái thênh thang với điều vừa thấy rõ ràng hơn trong cuộc sống hàng ngày. Đây có thể là lúc khó khăn, nhưng nếu bạn qua được, sự chuyển hóa chân chánh sẽ xảy ra:

You find that you are content to be living this human life, and you no longer need things to be different in order to be happy. This sounds rather unromantic and small, but to genuinely feel like this is to be free.

Hand in hand with this is the deep desire for things to get better so that others can find their own way to happiness. In the world view of the koans, it somehow makes perfect sense to be committed to changing things for the benefit of others without needing to change them for your. The level at which you might do this isn't grand: nothing about trying to convert people or invading to bring them democracy. What seems self-evidently desirable are the fundamental things that make it possible for others to get free: clean water, no bombs or landmines, intervening in global warming before people's homes start disappearing under the waves.

Once Zhaozhou asked another teacher, Touzi, how he'd describe coming back to life after a profound breakthrough, which is sometimes called a great death. Touzi replied that you can't do it by walking about in the night, by which he meant by clinging to your breakthrough; you come back by giving yourself to the daylight.

Bạn thấy rằng mình hài lòng với kiếp nhân sinh này, và không còn cần sự việc phải đổi khác để được hạnh phúc. Điều này có vẻ không thơ mộng và nhỏ bé, nhưng nếu thực sự cảm thấy như vậy tức là giải thoát.

Song song như thế là niềm ước muôn thâm sâu mọi sự trở thành tốt hơn sao cho người khác có thể tìm thấy đường hướng riêng cho mình đi đến hạnh phúc. Trong thế giới quan của công án, bằng cách nào đó sẽ làm cho cảm giác hoàn hảo để phát nguyện xin thay đổi mọi thứ vì lợi ích của người khác mà không cần phải thay đổi vì mình. Mức độ mà bạn có thể làm được không phải lớn lao: không có gì về cố gắng chuyển hóa người hoặc xâm lược để mang lại dân chủ cho họ. Những gì có vẻ rõ ràng tự ý muốn có là những điều cơ bản trong tầm tay đối với người khác để được tự do: nước sạch, không có bom hoặc đất mìn quặng, can thiệp để sưởi ấm toàn cầu trước khi nhà của người dân bắt đầu biến mất dưới những đợt sóng biển.

Có lần Triệu Châu hỏi một thiền sư khác là Đầu Tử, mô tả thái độ trở lại đời sống thường nhật sau khi thâu phá thâm sâu, đôi khi được gọi là đại tử. Đầu Tử trả lời: “Chẳng cho đi đêm (không thể đạt được bằng cách đi đêm¹²), tức bám chấp vào chứng ngộ, đợi [tâm] sáng sẽ đến.

¹² Bích Nham Lục Tắc 41 Triệu Châu Người Đại Tử: 

To fully realize No, you have to give yourself to the sunlit, everyday world. You have to care, to make art and babies and run for town council. You crash back into life because life, with all its complications and disappointments and heartbreak, is the ground of our awakening.

As you step back into the everyday you're not abandoned to fate and blind chance, because there are all the other koans. If you keep company with them, they'll show you how to deepen and widen the opening that started with No. At first they show you where the light shines brightly for you and where it's obscured, and they help the light spread to the shaded places. Then they ask you to articulate your experience as you go, which refines your understanding. And all along they're pushing you to integrate the big view with your everyday life. Koans make sure that once you've been transformed you stay transformed.

I can't say I completely understand how koans like No work. I can't say that they cause awakening in any sense that we usually mean "cause." Perhaps they just keep us open, or off-balance, so that other things can act upon us, so that we're fetchable.

Ngô được chữ Không toàn triệt, bạn phải cống hiến bản thân cho ánh nắng tràn khắp cuộc sống thế gian thường nhật. Bạn phải ân cần, phải sáng tạo nghệ thuật, phải có con cháu và ứng cử vào hội đồng thành phố. Bạn va chạm lại với cuộc sống bởi vì cuộc sống, với tất cả những phức tạp và thất vọng và đau lòng, chính là nền tảng của sự chứng ngộ.

Khi bước trở lại vào đời sống thường nhật bạn không bị thả trôi cho định mệnh và may rủi vì còn có những công án khác. Nếu bạn tham khán tiếp, công án sẽ chỉ cho bạn cách đào sâu và mở rộng lối vào đã bắt đầu với Không. Đầu tiên công án chỉ cho bạn nơi đâu ánh sáng soi chiếu giúp bạn và chỗ nào đang mờ tối, và sẽ giúp ánh sáng lan rộng tới những nơi tối tăm. Rồi công án yêu cầu bạn trình bày rõ điều chứng nghiệm của bạn khi bạn công phu, sẽ giúp sự linh hoi của bạn tinh tế hơn. Và cùng lúc thúc đẩy bạn hội nhập tri kiến rộng lớn với đời sống thường nhật. Công án đoán chắc một khi đã chuyển hóa, bạn sẽ luôn chuyển hoá.

Tôi không thể nói là mình hoàn toàn thấu hiểu những công án như công án Không vận hành ra sao. Tôi không thể nói là công án gây ra chứng ngộ với bất kỳ ý nghĩa nào thường dùng với chữ "gây ra." Có lẽ công án chỉ giúp chúng ta tháo mở, hay khiến mất thăng bằng, sao cho những sự việc khác có thể tác động, và rồi chúng ta dâng trào.

This week I think that their importance as a spiritual technology lies in their ability to reliably show us three aspects of awakening:

- the shining, eternal face whose revelation is one of the deepest graces we humans can experience;

- the shape-shifting face that invites us, along with everything else, to dream the world into existence;

- and the complicated earthly face, in whose presence we have to care about the world and exert ourselves on its behalf.

And the koans encourage our doubt, and ask us to trust our own experience, and don't give an inch on the important things. And I do notice that if people are willing to take up a koan like No with their whole selves, they tend to get kinder and wiser and more courageous.

I don't know about happily ever after, but that sure seems like happily right here and now to me.

*

Tuần này tôi nghĩ rằng tầm quan trọng của công án vì là thủ thuật tâm linh có khả năng nêu ra cho chúng ta một cách đáng tin cậy ba phương diện ngộ:

– phương diện chói sáng miên viễn mà sự khơi dậy là một trong những ân sủng mà loài người chúng ta có thể chứng nghiệm.

– phương diện mang tính thay đổi hình tướng mời gọi chúng ta, cùng với những điều khác, mang thế giới thơ mộng vào hiện thực;

- và phương diện thế tục phiền toái trong đó chúng ta phải quan tâm đến thế gian và vì thế gian mà chúng ta có gắng.

Và công án thúc đẩy chúng ta khởi nghi, đòi hỏi chúng ta tin tưởng vào kinh nghiệm của chính mình, và đừng nhân nhượng chút nào trước những vấn đề quan trọng. Và tôi để ý nếu mọi người sẵn lòng tham công án như chữ Không với tất cả thân tâm, họ sẽ từ ái hơn, khôn ngoan hơn và dũng cảm hơn.

Tôi không biết có hạnh phúc mãi mãi không, nhưng đối với tôi chắc chắn ngay đây và bây giờ là hạnh phúc.

*

[26] PRACTICING MU, ARRIVING HOME - Ruben L.F.
Habito

1. ZAZEN IS NOT A MEANS TO ENLIGHTENMENT

LET US BE CLEAR from the outset that zazen is not a “means” that we undertake to obtain a desired goal called “enlightenment.” Zen Master Dogen has emphasized this point, affirming in his “Discourse on Discerning the Way (*Bendowa*),” that “practice and realization are one.” In other words, zazen is not a “technique” or “method” we employ so that we may obtain enlightenment as an outcome or result of our efforts. Rather, the practice of zazen, most notably in its purest form that we refer to as “just sitting” (*shikantaza*), is in it the very embodiment of the enlightenment that is our true and original nature. Underlying this statement is the affirmation that all sentient beings, yes, you and I included, are enlightened right from the start.

But then you ask: “If this is so, how come I don’t realize it as such?” “If I’m supposed to be already enlightened, how come I don’t know it?” Or, some may ask the question the other way around.

[26] TU TẬP KHÔNG, VỀ NHÀ –
Ruben L.F. Habito

1. TỌA THIỀN KHÔNG PHẢI LÀ PHƯƠNG
TIỆN ĐẠT NGỘ

XIN NÓI RÕ thiền tập không phải là một “phương tiện” mà chúng ta chấp nhận để đạt mục đích gọi là “giác ngộ.” Thiền sư Đạo Nguyên đã nhấn mạnh điểm này, xác quyết trong “Biện Đạo Thoại,” là “tu tập và giác ngộ là một.” Nói cách khác, thiền tập không phải là “kỹ thuật” hay “phương pháp” áp dụng để đạt ngộ như là kết quả do chúng ta nỗ lực. Đúng hơn, thiền tập, có thể được quan tâm nhất trong hình thức thanh tịnh nhất chúng tôi muốn nói đến là “chỉ ngòi” (chỉ quán đả tọa), chính là thể hiện giác ngộ, là chân bản tánh noi chúng ta. Căn bản lời nói này xác quyết rằng tất cả loài hữu tình, vâng, kể cả quý vị và tôi, đã giác ngộ ngay từ đầu rồi.

Nhưng sau đó quý vị thắc mắc: “Nếu như thế, tại sao tôi lại không biết?” “Nếu cho là tôi đã giác ngộ, tại sao tôi lại không biết điều đó?” Hay, nhiều người hỏi kiểu ngược lại.

"If we're already enlightened, what's the point of getting into this back-breaking rigmarole of folding our legs and sitting up straight and quieting our mind?" This is in fact the very question that Dogen him struggled with early in his life of practice, which led him to seek guidance from renowned masters in China. Fast-forwarding to how this turned out in his case, he him proclaims that he came back to Japan "empty-handed."

What does this mean? Coming back home "empty-handed"? This is a very important message Dogen is conveying to us here. We are invited to open our spiritual ears, and listen with our whole being, to let this message ring through.

2. WHY ZAZEN?

People get started into this practice of zazen motivated by different kinds of factors. It may be out of curiosity, perhaps to check out what is behind all these ideas one gets in books somehow linking Zen to such things as the art of motorcycle maintenance, or golf, or vegetarian cuisine. Curiosity may then just wear out, and one either stops it altogether, or it may turn to something deeper in a way that can sustain the practice.

"Nếu chúng ta đã giác ngộ thì khổ công ngồi thăng lung chân xếp bằng và để tâm lóng lặng ích lợi gì?" Thật ra đây chính là vấn đề Đạo Nguyên đã trăn trở khi ngài mới tu tập, đưa ngài đến tham học với chư vị thiền sư nổi tiếng ở Trung Quốc. Trở lại chuyện đã xảy ra trong trường hợp của ngài, ngài tuyên bố là ngài trở về Nhật "tay không."

Điều đó có ý nghĩa gì? Trở về nhà "tay không"? Đây là một thông điệp rất quan trọng mà Đạo Nguyên trao cho chúng ta. Chúng ta được mời gọi mở cửa đôi tai tâm linh của mình, và lắng nghe hết cả thân tâm, để thông điệp này vang lên.

2. TẠI SAO PHẢI TỌA THIỀN?

Người ta bắt đầu tập thiền do nhiều động lực khác nhau thúc đẩy. Có thể vì tò mò, có thể vì muốn tìm hiểu sau những ý niệm đã thu thập từ sách vở liên kết thiền với những việc như nghệ thuật bảo trì xe gắn máy, hay đánh golf, hay nấu ăn chay. Sự tò mò lúc nào đó có thể nhảm chán, và khiến người ta có thể chán倦, hay có thể trở thành điều gì sâu lắng hơn để có thể duy trì việc tu tập.

One may turn to this practice out of the need for healing of some physical condition, such as cancer, or a psychological condition, or a situation of chronic stress that affects one's general health. And in engaging in this practice out of such an initial motivation, one may find that it not only enhances one's physical well-being, but also enriches one's life in different ways, and is thus spurred to go on.

One may get into this practice led on by genuinely spiritual motivations, such as a nagging sense of dissatisfaction with the way one lives life on the surface level of consciousness, usually coupled with a felt need for deepening one's outlook in life. Such a sense can come home to us especially as we face the fact of our own mortality, or experience what can be called an "interrupt" in our usual way of going about things, such as the loss of a loved one, or failure in an enterprise that we thought meant our whole life to us. Or it may come as a flash out of the blue right in the midst of a hectic pace of daily existence, with a question that is thrust like a dagger at the very heart of our being: "What am I doing all this for?" Or, it may come in the form of the question Peggy Lee asked on behalf of all of us, in her song, "Is that all there is?"

Người ta có thể đến với thiền tập vì cần chữa trị một căn bệnh nào đó, như ung thư chặng hạn, hay một vấn đề tâm sinh lý, hay tình trạng trầm cảm kinh niên ảnh hưởng đến sức khỏe tổng quát. Và trong khi tu tập vì một động lực như thế, có thể khám phá ra không những cải thiện sức khỏe về mặt vật lý còn làm cho cuộc đời mình phong phú hơn trên nhiều phương diện khác nhau, và vì thế thúc đẩy người ta tiếp tục.

Người ta có thể tu tập vì động lực thuần về tinh linh, như sự thôi thúc vì tình trạng bất mãn với thế giới sống trên bình diện tâm thức, thường đi đôi với nhu cầu muốn có nhận kiến uyên áo hơn về cuộc đời. Tâm trạng như thế có thể trở về với chúng ta nhất là khi đối mặt với sự kiện thực tế về cái chết của mình, hay kinh nghiệm điều được gọi là "gián đoạn" trong diễn biến đời thường, như sự ra đi của người thân, hay sự thất bại trong việc làm ăn mà chúng ta xem đó là cả sự sống của mình. Hay có thể xảy đến như một tia sáng xuất hiện hoàn toàn bất ngờ ngay giữa nhịp độ ôn náo của sự sống hàng ngày, với câu hỏi như lưỡi dao đâm ngay trái tim mình: "Ta đang làm việc này để làm gì?" Hay có thể dưới hình thức câu hỏi mà Peggy Lee nhân danh tất cả chúng ta đặt ra trong bài hát của cô, "Tất cả chỉ có thể thôi sao?"

Egged on by this question, we begin to seek “something more,” in a spiritual practice that we may have read or heard about, and are thus led to a Zen center nearby—and here we all are.

There are those of us with a philosophical bent, or with a temperament naturally inclined to the kinds of questions raised by existentialist philosophers we may have read in a sophomore college course, or as early as our adolescent years. Or such questions may come to us later on in our life journey, having tasted some of the usual run of human life, going through school, finding and holding on to a job, getting married, raising children, and so on, not necessarily in that order. In any case, at some point in our journey through life, these questions get the better of us, and we find that we cannot go on and be at peace with ourselves without doing justice to them and actively seeking answers to them. Such questions may be couched in different ways, such as, “Who am I?” “Why am I here?” “What is the ultimate purpose of my life?” “How may I live true to myself and to the entire universe of beings?” Or, “knowing that I will someday die, is there such a thing as infinite life?”

Thôi thúc bởi nghi vấn này, chúng ta bắt đầu tìm “cái gì hơn nữa,” trong phương thức tu tập chúng ta đã đọc qua hay nghe được, từ đó chúng ta đến trung tâm Thiền tập gần nhà—và chúng ta đang có mặt ở đây.

Có những người trong chúng ta với khuynh hướng về tâm lý, hay với bản chất tự nhiên nghiêng về những loại vấn đề do các triết gia hiện sinh nêu ra chúng ta đã đọc trong môn học năm đầu ở đại học, hay vào tuổi mới lớn. Hoặc có những câu hỏi có thể đến với chúng ta muộn màng trên đường đời, khi đã thường nghiệm cuộc nhân sinh, học xong, kiếm được và giữ vững việc làm, kết hôn, nuôi dạy con cái, v.v. và không nhất thiết theo đúng thứ tự đó. Bất cứ trường hợp nào, ở thời điểm nào đó trên đường đời, những câu hỏi trên thăng lướt chúng ta, và chúng ta thấy mình không thể nào tiếp tục đi tới và an ủn với chính mình mà không ứng xử công bằng và chủ động tìm ra giải đáp cho câu hỏi. Những câu hỏi có thể diễn tả nhiều cách khác nhau, như, “Mình là ai?”, “Tại sao mình lại có mặt ở đây?” “Mục đích tối hậu của đời mình là gì?” “Làm sao mình có thể sống chân thực với mình và với mọi loài trong vũ trụ?” hay, “Biết rằng một ngày nào đó mình sẽ chết, có thể nào có một đời sống miên viễn không?”

Those of us raised in a monotheistic religious tradition, whether Jewish, Christian, or Muslim, may tend to ask questions in the context of our religious upbringing or cultural background. “Does God really exist?” Or, opening our eyes to the overwhelming amount of suffering in this world of ours, we may ask, “If there is a God, does God care *at all?*” Such are questions that come from a state of mind characterized in the master Wumen as “having one’s hair on fire.”

Each individual who comes to the practice of zazen does so led by a particular set of motivational factors coming from each one’s unique background. The Zen teacher listens in the one-on-one encounter, and offers very concrete recommendations for each given individual as to the most suitable form of practice in the context of zazen for that person.

Those seeking to deepen their spiritual outlook are offered practical guidelines in practice that eventually lead to the form known as “just sitting,” or *shikantaza* in Japanese. I will not dwell further on details involved in this very powerful mode of practice here, and simply recommend another book in Wisdom’s Essential Writings on Zen series, entitled *The Art of Just Sitting*, a collection of pieces from Zen masters of China and Japan, as well as from contemporary masters still active and teaching in the Western hemisphere.

Những người trong chúng ta lớn lên trong một truyền thống tôn giáo độc thần, cho dù là Do Thái, Kitô giáo, hay Hồi giáo, có thể có xu hướng đặt câu hỏi trong bối cảnh của nền giáo dục tôn giáo hoặc nền văn hóa của chúng ta. “Thiên Chúa có thực sự hiện hữu?” Hoặc, chúng tôi mở mắt nhìn đau khổ với liều lượng áp đảo trong thế giới của chúng ta, chúng ta có thể hỏi, “Nếu có một Thiên Chúa, có phải Thiên Chúa quan tâm đến tất cả?” Những câu hỏi như vậy xuất phát từ một trạng thái đặc trưng của Vô Môn như “lửa cháy đầu.”

Mỗi cá nhân đến với thiền tập được hướng dẫn bởi những yếu tố gây hứng khởi xuất xứ từ thân thế riêng biệt mỗi người. Thiền sư lắng nghe trong buổi độc tham, và hướng dẫn phương thức công phu trong thiền tập cụ thể thích hợp nhất cho người đó.

Những người muốn tìm cách đào sâu quan điểm tâm linh sẽ được hướng dẫn cụ thể trong việc tu tập để cuối cùng đưa đến phương pháp như “chỉ ngồi” hay *chỉ quán đả tọa*. Tôi không đi sâu vào chi tiết liên quan đến pháp tu rất đặc lực này ở đây, và chỉ giới thiệu tác phẩm *Thủ Thuật Chỉ Quán Đả Tọa* của nhà xuất bản Wisdom trong loạt Những Bài Viết Chủ Yếu về Thiền, một tuyển tập của các thiền sư Trung Hoa và Nhật Bản, cũng như những thiền sư đương thời đang giảng dạy ở Tây bán cầu.

For those who come with the burning questions that cause the feeling of having one's hair set a flame, a koan can be offered that may enable one to get to the heart of the matter. A koan is like a "working tool" or "device" offered to a Zen practitioner in a suitable state of mind, which cuts right through one's discursive mind, and confronts an individual with *the naked fact* that cannot be reduced to a concept.

Among the so-called "entry level" koans in this regard, *The Sound of One Hand*, and *Who hears?* (in Japanese, *kikunushi*, literally, "one who hears") may be offered. The first invites the practitioner, as one sits with a conducive posture, breathing attentively, and silencing the mind, to listen with one's whole being, to the Sound of One Hand. The second invites the practitioner also to just sit in silence in a similar way, and penetrate through the phrase "Who hears?" in a way that *breaks through* the duality of the "hearer" and the "sound" that is heard.

Or, one may be given the Mu koan, which goes like this:

A monk asked Joshu (Chao-chou) in all earnestness, "Does a dog have buddha nature?"

Joshu answered, "Mu."

Những người đến với những vấn đề nóng bỏng như lửa cháy dầu, có thể được trao một công án khiến họ tiến thẳng vào trung tâm vấn đề. Công án giống như một "công cụ để làm việc" hay "phương tiện" trao cho thiền sinh trong một tâm trạng thích hợp, nhằm cắt đứt tâm suy luận, và trực diện một cá nhân với *sự kiện trần trụi* không thể làm suy yếu bằng ý niệm.

Trong số những công án "nhập môn" liên quan vấn đề này, có thể giao *Tiếng Võ của Một Bàn Tay*, và *Ai Nghe?* cho học nhân tham khán. Công án đầu mời hành giả, khi ngồi với tư thế đúng, chú tâm vào hơi thở, và để tâm lóng lặng, dồn hết tâm lắng nghe *Tiếng Võ của Một Bàn Tay*. Công án sau mời hành giả chỉ ngồi trong im lặng giống cách trước, và đi sâu vào câu "*Ai Nghe*" sao cho thấu phá trạng thái nhị nguyên "người nghe" và "âm thanh" bị nghe.

Hoặc có thể trao cho công án Không diễn tiến như sau:

Tăng thành khẩn hỏi hòa thượng Triệu Châu: "Con chó có Phật tánh hay không?"

Triệu Châu đáp: "Không."

We will unpack this further, after taking a cursory look at the things that can happen in the life of one who engages in the practice of zazen.

3. THREE FRUITS OF ZEN PRACTICE

A person who, for any one or more of the various motivations that can lead people to the practice of silent meditation we know as zazen, takes up this practice and continues it on a regular basis in one's daily life, may experience the ripening of what we can call "three fruits" of Zen practice. This is so whether one takes up forms of practice that help attuning the mind in stillness, like counting one's breath, following one's breath, just sitting, or practice with a particular koan given by a Zen teacher.

The first of these fruits can be described as a deepening of one's con-centration. (and I'll say more about that unusual hyphen in a moment). The word in Sanskrit is *samadhi*, which means a "one-pointed awareness." The Japanese term is a compound made of two characters, *jo*, meaning "abiding," and *riki*, meaning "power." To render this first fruit of Zen in English, I use "con-centration," with a hyphen between "con-" and "centration."

Chúng ta sẽ tháo mở sâu xa hơn công án này, sau khi nhìn qua các sự kiện có thể xảy ra trong cuộc đời một người tu thiền.

3. BA THÀNH QUẢ trong THIỀN TẬP

Một người, do bất cứ một hay nhiều động lực khác nhau dẫn đến pháp tu thiền trong tịnh là tọa thiền, chọn công phu này và tiếp tục trong đời sống hằng ngày, có thể chứng nghiệm sự thuần thực có thể gọi là của "ba thành quả" trong thiền tập. Cho dù chọn những hình thức thực tập giúp tâm hài hòa trong yên lặng, như đếm hơi thở, theo dõi hơi thở, chỉ ngồi, hay tham một công án riêng biệt do vị thầy giao.

Thành quả thứ nhất có thể được mô tả là đào sâu sự chú tâm. Chữ Phạn là *samadhi* (chánh định) có nghĩa "nhất tâm tĩnh giác." Thuật ngữ Nhật Bản tổng hợp hai chữ, *jo*, có nghĩa là "trụ", và *riki*, có nghĩa là "lực". Để diễn tả thành quả đầu tiên này trong nhà Thiền sang tiếng Anh, tôi sử dụng chữ "con-centration", với một gạch nối giữa "con-" và "centration."

This is to emphasize that our use of the word in Zen is not the same as what we understand by the term in ordinary English usage. The widely known and often replicated sculptural piece by Rodin entitled “The Thinker” is cited as a model of “concentration,” but this is not what we mean in the Zen context. Rodin’s Thinker, with his hunched back and elbow propped against his knee, evidently in the midst of “thinking” about “something,” appears to be caught in a dualistic kind of consciousness. This is a state of mind characterized by an inescapable opposition between the “thinking subject” on the one hand, and the “object of thought” on the other, the I “in here,” and the world “out there.”

In contrast, in the context of Zen practice, a person who arrives at a point of “concentration” is one who is able to be present in the here and now of each moment. Zazen is a most conducive setting for this, as one comes to a point of stillness in one’s seated posture, attentive to one’s breathing, with one’s mind fully at rest in the here and now. As a person deepens in this experience of one-pointed awareness in zazen, fully present in the here and now, its effects manifest an outflow into one’s daily life, transforming one’s mode of awareness in the day-to-day business of living.

Điều này để nhấn mạnh rằng chúng tôi sử dụng từ ngữ trong Thiền không giống như những gì chúng ta hiểu bởi từ ngữ trong tiếng Anh thông dụng. Tác phẩm điêu khắc nổi tiếng và thường được sao chép của Rodin mang tên “Người Tư Duy” trích dẫn ở đây là một mô hình “chú tâm”, nhưng không phải ý nghĩa trong bối cảnh Thiền. Người Tư Duy của Rodin, với thân hình cúi gập và khuỷu tay tựa trên đầu gối, rõ ràng đang “tư duy” về “một điều gì đó,” thuộc về một loại tâm thức nhị nguyên. Đây là một trạng thái của tâm có đặc tính là sự đối đãi không thể tránh được giữa một mặt là “chủ thể tư duy”, và mặt kia là “đối tượng tư duy”, cái tôi “ở đây”, và thế gian “ngoài kia.”

Ngược lại, trong thiền tập người đạt trạng thái chú tâm [hay chánh định] là người có thể có mặt ngay đây và bây giờ trong từng phút giây. Tọa thiền là vị thế lợi lạc nhất cho việc này, vì ta đạt tới mức độ tĩnh lặng trong tư thế ngồi, chú ý vào hơi thở, tâm hoàn toàn an trú ngay đây và bây giờ. Khi một người đi sâu vào chứng nghiệm nhất tâm tĩnh giác trong tọa thiền, hoàn toàn có mặt ngay đây và bây giờ, hậu quả sẽ hiện hành thành một dòng chảy trong đời sống hằng ngày, chuyển tâm tĩnh giác vào sinh hoạt đời thường hằng ngày.

The disparate elements of one's life are gradually brought together, and come to a point of focus in a dynamic "center," ever moving, ever fluid, yet accessible in the here and now of each moment.

As one continues living one's daily life in a way that keeps "coming home" to the here and now of the present moment, sustained by the regular practice of zazen, an event may occur that could transform one's entire way of seeing things, one's understanding of one and of the world. This is an event that may come in an unexpected moment, wherein one is thrown off one's guard, and in a flash, see everything in an entirely new light. It may be an explosive event accompanied by laughter, by tears, sometimes convulsions, welling up from a profound sense of inner peace and joy and gratitude. Or it may be a quiet, unobtrusive, externally unnoticeable, emotionally unremarkable event that nonetheless makes a definitive dent in one's inner being, ushering in a deep sense of peace. This is an event whereby one "sees" through the nature of things, "just as they are." This is called "seeing one's true nature" (*kensho*), which is an event of coming to a point of awakening. "Awakening" is what we refer to by the phrase "becoming a buddha." This is the second fruit of Zen practice. We will come back to this later as we unpack what is involved in the practice of Mu.

Những yếu tố sai khác trong đời sống dần dần chung hợp lại với nhau, và tiến đến tập trung vào một "trung tâm" năng động, luôn vận hành, luôn trôi chảy, nhưng lại luôn sẵn sàng ngay đây và bây giờ từng phút giây.

Khi ta tiếp tục sống đời thường mỗi ngày theo phuong thức luôn "về nhà" ngay đây và bây giờ trong giây phút hiện tiền, được thiền tập đều đặn duy trì, một biến cố nào đó xảy ra có thể chuyển hóa toàn bộ cách nhìn sự vật, sự nhận biết của mình về chính mình và thế gian. Biến cố này có thể xảy ra vào giây phút bất ngờ, khi ta không cảnh giác, và trong chớp nhoáng, thấy tất cả sự vật dưới ánh sáng hoàn toàn mới. Có thể đó là một biến cố bùng vỡ kèm theo tiếng cười, con khóc, đôi khi run lẩy bẩy, trào lên từ niềm an bình nội tại, hỷ lạc và tri ân. Hay có thể đó là một sự kiện lặng lẽ, mờ nhạt, bề ngoài không thấy rõ và cảm xúc không để ý tuy vậy sẽ lưu lại một dấu ấn rõ rệt trong tâm, mang lại an bình thâm cùng. Đây là một sự kiện qua đó ta "nhìn" thấu suốt bản chất sự vật, "như đang là." Sự kiện này được gọi là "kiến tánh", một sự kiện đưa tới chứng ngộ. "Chứng ngộ" là nói tới "thành Phật." Đây là thành quả thứ hai của thiền tập. Chúng ta sẽ trở lại vấn đề này sau khi thảo mở điều gì liên quan đến tham chữ Không.

This second fruit, the experience of awakening, or of “seeing into one’s true nature,” is to be sharply distinguished from those things that happen on the level of “insight” or “conceptual realization.” One may indeed derive important and valid insights from reading, from reflection, or from discursive thinking about the nature of reality. Further, insights and concepts derived in this way may indeed be transformative of a person’s outlook and behavior. Yet insights and conceptual pictures are not on the same category as the experience of awakening we are talking about. In the latter, there occurs a shift in the fulcrum of one’s being that is bound to make its effect felt in the way one lives one’s life, the way one sees and relates to the world.

In the Rinzai (Linji) lineage, formal criteria have been developed and handed down through the centuries for distinguishing genuine awakening experiences from those that are not.

Harada Daiun Roshi (1870–1961) was a Soto Zen priest in Japan who also trained under and received formal Dharma transmission from Rinzai masters, and he adapted the Rinzai koan curriculum to form the basis of what we now have as a training program in our Sanbo Kyodan lineage.

Thành quả thứ hai này, chúng ngộ hay “kiến tánh,” rất khác với những điều xảy ra ở mức độ “tuệ giác” hay “ngộ lý.” Người ta có thể nhận được tuệ giác quan trọng và vững chắc từ sách vở, từ quán chiếu, hay từ suy luận về bản tính của thực tại. Ngoài ra, tuệ giác và khái niệm bắt nguồn như thế có thể sẽ chuyển hóa nhẫn kiến và thái độ cư xử của một người. Tuy thế tuệ giác và những hình ảnh thuộc khái niệm không cùng chung thể loại với sự chứng ngộ như chúng ta đang đề cập. Trong sự chứng ngộ có sự thay đổi xoay quanh con người, sự thay đổi này chắc chắn gây hiệu quả trong cách sinh hoạt, tầm nhìn và liên hệ với thế gian.

Trong tông Lâm Té, những tiêu chuẩn chính thức đã phát triển và truyền trao qua bao thế kỷ để biện biệt những sự chứng ngộ chân chánh với hư giả.

Thiền sư Nguyên Điều Đại Văn (1870-1973) là vị thầy tông Tào Động ở Nhật tu tập và được chính thức truyền Pháp từ thiền sư tông Lâm Té, và ngài thọ nhận giáo trình công án của tông Lâm Té để thành lập chương trình tu tập căn bản ngày nay trong dòng Sanbo Kyodan chúng tôi.

He passed this on to Yasutani Haku'un Roshi (1885–1973), who in turn transmitted it to my teacher Yamada Koun Roshi (1907–1989). We thus have a set of “checking points” in our Zen toolbox, developed and honed by Zen masters through the centuries, which are put into play when an individual reports an event or experience in the course of one’s practice that appears to be significant. When an individual is so confirmed as having had a genuine awakening experience, he or she is now launched into a new direction in practice, which enhances the unfolding of the third fruit of Zen.

Whereas the second fruit may take only a moment to be realized, the third fruit takes an entire lifetime to mature. This third fruit is called the embodiment of the awakening experience in one’s daily life. It is also called “the bodily realization of the peerless Way” (*mujodo no taigen*). This involves the cultivation of a way of life that is but an outflow of that infinite realm one has glimpsed in that moment of awakening to one’s true nature. This is a way of life grounded in peace, sustained by an inner joy, and marked by a sense of wonder and gratitude at every turn.

Ngài trao truyền cho thiền sư Bạch Vân An Cốc (1885-1973), vị này truyền lại cho sư phụ chúng tôi Yamada Koun (1907 - 1989). Như thế chúng ta có một bộ “kiểm tra” trong hộp dụng cụ Thiền, do chư vị thiền sư phát triển và cải thiện qua hàng bao thế kỷ, và được áp dụng khi thiền sinh trình thura có biến chuyển hay chứng nghiệm trong quá trình tu tập. Khi được xác chứng là chân ngô, thiền sinh ấy sẽ được chỉ dẫn hướng tu mới để tăng trưởng sự khai mở thành quả thứ ba của Thiền.

Trong khi thành quả thứ hai có thể chỉ mất một giây khắc để chứng ngộ, thành quả thứ ba mất cả đời để thành tựu. Thành quả thứ ba được gọi là hiện hành việc chứng ngộ vào đời sống hằng ngày, cũng được gọi là “Hiện Thân Vô Năng Thắng Đạo.” Điều này liên quan tới việc tu tập lối sống đạo và đó chỉ là một dòng chảy của cảnh giới vô lượng vô biên thoáng thấy trong giây phút chứng ngộ chân tánh nơi mình. Lối sống này đặt căn bản trên sự an bình, duy trì bằng hỷ lạc nội tại, và thể hiện qua cảm nhận kỳ diệu và tri ân mọi thời mọi nơi.

From an external standpoint, there may be nothing spectacular about this way of life, as it is lived in sheer ordinariness of every day, like everyone else, eating when hungry, drinking when thirsty, resting when tired, and so on. “Ordinary mind is the Way,” as a well-cited Zen expression affirms.

But notably, in its ordinariness, it also is a way of life that flows out in compassion toward all sentient beings, in different levels and degrees of manifestation and expression. For what one “sees” in that glimpse of one’s true nature is no other than the “emptiness” of one’s self-nature. At the same time, one experientially grasps the corollary of this “empty” self-nature, that is, the truth of one’s inter-connectedness with all beings in an infinite circle of compassion. This realization of one’s inter-connectedness with all beings is what breaks down the barrier that separates the “I” from the “Other,” enabling one to experience another’s pains and joys as one’s very own. This realization is also what brings forth the power of compassion and sustains its activity in a person’s life.

With this overview of the three fruits of Zen practice in the background, let us now consider a form of practice that provides the ground for and nurtures these three fruits of Zen in a distinctive kind of way.

Trên quan điểm ngoại tại, không có gì đặc biệt về lối sống này vì vẫn sống hoàn toàn bình thường hằng ngày, như mọi người khác, đói thì ăn, khát thì uống, mệt thì nghỉ, và v.v. Thiền ngữ nổi tiếng “Tâm bình thường là Đạo,” khẳng định như thế.

Nhưng điều đáng kể, trong sự bình thường, cũng là một lối sống tuôn chảy bi mãn hướng về mọi loài hữu tình, tùy theo sự hiện hành và diễn đạt ở mức độ khác nhau. Đối với sự kiện “thấy – kiến” trong thoảng thấy chân tánh không gì khác hơn là cái “Không” của tự tánh. Đồng thời, ta chứng nghiệm hệ quả của tự tánh “Không” này, nghĩa là, lẽ thật của tính tương duyên đối với mọi chúng sinh trong vòng bi mãn vô tận. Chúng ngộ tính tương duyên với mọi chúng hữu tình là phá bỏ rào cản ngăn cách “ta” với “người,” khiến chúng ta cảm nghiệm được nỗi đau và niềm vui của người khác như của chính mình. Sự chứng ngộ này cũng làm phát khởi đạo lực của lòng bi mãn và duy trì sức hoạt động trong nếp sống hằng ngày.

Với sự tóm lược ba thành quả thiền tập làm căn bản, bây giờ chúng ta hãy xét đến hình thái tu tập tạo dựng nền tảng và nuôi dưỡng ba thành quả này một cách rõ ràng.

4. PRACTICING MU IN EARNESTNESS

A monk asks Joshu in all earnestness...

This attitude of earnestness underlies all genuine Zen practice as such. It is the earnestness of one who is faced with a matter of great importance, a matter of life and death.

If you come to this practice in a willy-nilly kind of way, just to “check it out,” or to attain some kind of benefit, whether physical or psychological or spiritual, that is fine. But hopefully, as you go on in this practice, and begin to taste the fruit of “concentration” described above, experiencing your life with a greater sense of cohesion and inner tranquility that is part of the first fruit of Zen, you may be led to ask questions about your life, about the world, in a new kind of way, and thereby drawn to something deeper in and through this practice.

Momentary glimpses, or tastes, of an inner world of stillness, marked by an indescribable sense of peace and acceptance and quiet joy, may be opened to one who has embarked on this practice of zazen, even one who has started out in a willy-nilly kind of way.

4. MIÊN MẬT TU TẬP KHÔNG

Một vị tăng thành khẩn hỏi Triệu Châu...

Thái độ miên mật nâng đỡ tất cả sự tu tập thiền chân chánh. Đó là lòng thành khẩn của một người đối diện với sinh tử sự đại.

Nếu bạn đến tu tập chiêu lè, chỉ “thử cho biết,” hay để được vài lợi lạc nào đó, về thân hay tâm lý hay tâm linh, cũng được thôi. Nhưng hy vọng rằng, khi bạn tiếp tục tu tập, và bắt đầu nếm được hoa quả của “thiền định” mô tả ở trên, trải nghiệm cuộc đời mình với cảm thức lớn lao hơn về tương giao và tinh lặng nội tại vốn là một phần của thành quả thứ nhất trong Thiền, bạn có thể tiến đến thắc mắc về cuộc đời mình, về thế gian, theo cung cách mới mẻ, và từ đó rút ra được điều gì thâm sâu hơn trong quá trình tu tập này.

Những thoáng thấy hay ném trại thế giới tĩnh lặng nội tại, đánh dấu bằng cảm thức không thể mô tả được về sự an bình và kham nhẫn và hỷ lạc, có thể được khai mở cho người dân mình vào thiền tập, cả với người đã bắt đầu một cách chiêu lè.

These tastes given to one along the way may then bolster in one a deeper level of earnestness in this practice, realizing that it is not just another kind of useful pastime or beneficial activity in the same way as jogging or working out at the gym or spiritual reading may be.

This is not to demean these beneficial or in many cases necessary kinds of activity we take on to maintain our physical or psychological or spiritual well-being. However, this practice of sitting in attentive silence may bring about a different level of appreciation of the ordinary events and encounters that happen in one's daily life, in a way that ushers in an earnestness in the practice. This practice then is no longer something I take up "in order to" attain some kind of benefit for my, or even for others, but comes to be something I take up in and of it, as an end in itself. In short, we are now a bit more disposed to understand this statement that we may have found puzzling as we began the practice "seeking some benefit" in our life: zazen is its own reward. "Just sitting" is its own reward. And so with just standing, just walking, just eating, just laughing, just crying, just washing dishes, and so on.

Những nếm trải này đối với hành giả trên đường tu có thể tăng cường tới một mức độ miên mật sâu hơn trong công phu, nhận biết không phải chỉ là một kiểu tiêu dụng thời giờ nhàn rỗi hay sinh hoạt lợi lạc giống như chạy bộ hay tập thể hình ở nhà tập thể dục hay đọc sách về tâm linh.

Tu tập không làm giảm lợi ích kể trên hoặc trong nhiều trường hợp sinh hoạt cần thiết chúng ta phải tham gia để duy trì tốt đẹp thân thể, tâm lý hay tâm linh. Tuy nhiên tọa thiền trong sự tĩnh lặng chú tâm có thể phát sinh một giai tầng khác về lòng biết ơn những tình cảnh biến động và gặp gỡ hằng ngày trong đời sống, dẫn đến tu tập miên mật. Tu tập lúc ấy không còn là tôi tu "để" lợi lạc cho mình, hay thậm chí cho người khác, mà sẽ là việc tôi chấp nhận và chỉ để tu thế thôi, tự ngay đó là cứu cánh. Tóm lại, chúng ta hơi hiểu được lời tuyên bố rằng khi mới bắt đầu tu tập chúng ta có thể mù mờ để "tìm phần nào lợi lạc" trong cuộc sống: tọa thiền chính là phần thưởng của chính tọa thiền. "Chỉ ngồi" tự là phần thưởng. Và cũng như chỉ đứng, chỉ đi, chỉ ăn, chỉ cười, chỉ khóc, chỉ rửa bát, v.v.

We can begin to taste each and every event and every act in our life in and of it as its own reward.

This does not mean to say, for example, that in walking, we do not actually get from place A to place B, which is undeniably a result or outcome of the action of walking, or that in eating, our body does not get any less benefit in the nutritional value of what is eaten. It does not deny the fact that in laughing, our nervous system is thereby favorably affected in a way that benefits our health, or that in crying, we are able to express certain emotions that bring about a cathartic and generally wholesome effect. Nor does it deny what the action of washing dishes generally results in, namely, that the dishes actually do get clean, or at least, cleaner. These “rewards” also come in as part of the entire process.

To say that to do something is to do it as its own reward is simply to affirm that we are now able to appreciate our life, in every particular movement or act or sensation that we experience, for what it is, just as it is, and not as a means toward something else.

Chúng ta có thể bắt đầu nếm được hương vị của từng tình huống và từng hành động trong đời và xem như đó là phần thưởng.

Điều này không có nghĩa là, thí dụ, trong lúc đi, chúng ta không thực sự đi từ chỗ A tới chỗ B, tức là không thể chối bỏ kết quả hay hậu quả của hành động đi, hoặc trong việc ăn uống, cơ thể chúng ta không thu được lợi ích nào về giá trị dinh dưỡng của món ăn. Cũng không chối bỏ sự kiện là khi cười, hệ thống thần kinh ảnh hưởng tốt có lợi cho sức khỏe, hay trong khi khóc, chúng ta có thể biểu lộ tình cảm tạo ra hiệu quả thư giãn và tổng quát tốt. Cũng không thể chối bỏ kết quả của việc rửa chén bát, nghĩa là chén bát sẽ được sạch sẽ hay ít nhất cũng sạch hơn. Những “phần thưởng” này cũng là một thành phần của toàn thể quá trình.

Nói rằng làm việc gì vì phần thưởng của chính việc đó chỉ đơn giản khẳng định là chúng ta bây giờ có thể tri ân đời sống, trong mọi vận hành đặc biệt hay hành động hay cảm giác chúng ta trải qua, vì như đang là, chỉ là như thế, và không phải là phương tiện đạt tới điều gì khác.

It means that we are no longer attached to the outcome or results of our actions, and are simply able to experience them for what they are. In experiencing the daily events of our life in this way, we find ourselves no longer bound or enslaved by the idea of linear time, whereby we are doing things now with a reference to an idea of what might happen in the future. Rather, we are able to live in the Now of each moment, and therein glimpse a realm beyond time, a realm that is Infinite, opening out in each here and now.

This is the kind of earnestness I refer to as an underlying dimension in authentic Zen practice. But we need to clarify this. We are here describing a state of mind that some or many of us may not have begun with as we entered this practice. Many of us may have been drawn to our Zen practice with some idea of getting some benefit out of it. All of us with common sense will admit that we begin to do something, anything, with the expectation that we will get something as a benefit.

Điều đó có nghĩa chúng ta không còn vướng mắc vào những kết quả hay hậu quả hành động của mình, và chỉ đơn giản là chúng ta có thể trải nghiệm vì đó là như thế. Trong khi trải nghiệm biến động thường ngày theo cách như thế, chúng ta thấy mình không còn trói buộc hay lệ thuộc vào ý niệm về dòng thời gian, từ đó chúng ta đang làm việc bây giờ mà thú hướng đến việc có thể xảy ra trong tương lai. Đúng hơn, chúng ta có thể sống với cái Hiện tiền từng giây phút, và trong đó thấy được cảnh giới siêu thời gian, một cảnh giới Vô Lượng Vô Biên, khai mở ngay đây và bây giờ.

Đây là sự miên mật tôi nói tới như tầng lớp nền tảng trong việc thiền tập chân chánh. Nhưng chúng ta cần làm sáng tỏ điều này. Ở đây chúng ta mô tả một trạng thái tâm mà vài người hay nhiều người trong chúng ta chưa bắt đầu có khi đi vào tu tập. Nhiều người trong chúng ta có thể đến thiền tập với ý nghĩ là sẽ sở đắc lợi lạc. Tất cả chúng ta với ý thức thường nghiệm sẽ chấp nhận là chúng ta khởi đầu làm một việc, bất cứ việc gì, mong đợi là mình sẽ đạt được một điều gì là lợi lạc.

Given this then, the “earnestness” we are talking about may not have been there when we started the practice, but it is a way of being that we gradually arrive at and continue to cultivate as we deepen in this practice.

This is the earnestness that Joshu, with his sharp eye and exquisite skill in offering exactly the turning word needed to open the eyes of those who asked for his guidance in the path, was immediately able to discern in the monk who asked him the question.

Does a dog have buddha nature?

Faster than the snap of a finger, Joshu answered, “Mu!”

If the monk were asking a question on the doctrinal level, out of curiosity, or even out of a sincere desire to understand Buddhist teaching, it would have been dealt with in a different way. A doctrinal question calls for a doctrinal answer. Does a dog have buddha nature? Well, for one, the Mahaparinirvana Sutra says that “all sentient beings are endowed with buddha nature.” It is also generally accepted in the Mahayana tradition, the larger stream out of which Zen flows, that indeed, this is so. All sentient beings are endowed with buddha nature. And of course a dog belongs under the class that we call “sentient beings.”

Được lợi lạc rồi, sự “miên mật” mà chúng ta bàn đến có thể không có mặt khi chúng ta khởi sự tu tập, nhưng đó là thái độ chúng ta dần dần tiến đến và tiếp tục đào luyện khi tiến sâu vào công phu.

Đây là lòng thành khẩn mà Triệu Châu, với mắt sáng và phương tiện thiện xảo đưa ra một chuyền ngữ cần thiết để mở mắt cho những ai yêu cầu ngài hướng dẫn trên đường đạo, sẽ ngay lập tức có thể nhận ra nơi vị tăng khi hỏi ngài.

Con chó có Phật tánh không?

Nhanh hơn một cái búng tay, Triệu Châu đáp, “Không!”

Nếu vị tăng hỏi về giáo lý, vì tò mò, hay ngay cả với nhiệt tình chân chất tìm hiểu Phật pháp, câu hỏi sẽ được ứng đáp theo cách khác. Câu hỏi về giáo lý cần câu trả lời về giáo lý. Con chó có Phật tánh không? A! Kinh Đại Bát Niết Bàn có nói “Tất cả chúng hữu tình đều có Phật tánh.” Câu này cũng được chấp nhận trong truyền thống Đại thừa, dòng Pháp rộng lớn từ đó Thiền tông tuôn chảy, đích thực là như vậy. Tất cả chúng hữu tình đều có Phật tánh. Và dĩ nhiên con chó thuộc chủng loại mà chúng ta gọi là “hữu tình.”

Therefore: “Elementary, my dear Watson! Indeed, we can concur, a dog has buddha nature. Q.E.D.”

But look again. This is a monk asking not a doctrinal question, but *in all earnestness*, as a matter of life and death. The response he gets from the Zen master is likewise a response that cuts right through this matter of life and death: *MU!*

Now what on earth is this?

Let us take a step back and look at the question posed by the monk again. *Does a dog have buddha nature?*

The term *buddha nature* is used in Mahayana Buddhism to refer to nothing other than what you and I and the dog, and for that matter, mountains, rivers, the earth, the entire universe, are all about. We will not go into a historical analysis of how this notion of buddha nature developed from the early Buddhist teaching on the selfless (*anatman* in Sanskrit, also translated as “no-self,” or “non-self”) or the Mahayana teaching of Emptiness (*shunyata* in Sanskrit, which, incidentally, is also said to derive from a mathematical notion of “zero,” or *shunya*, as a matrix of all integers.)

Do đó: “Sơ đẳng quá, Watson thân! Thật vậy, chúng ta có thể đồng ý, một con chó có Phật tánh. Q.E.D.”

Nhưng hãy nhìn lại. Đây là một vị tăng hỏi không phải về giáo lý, với *hết cả tấm lòng thành khẩn*, mà là sanh tử sự đại. Vị tăng nhận được câu thiền sư trả lời như thế một phản ứng cắt đứt thấu suốt bài toán sanh tử sự đại: KHÔNG!

Bây giờ trên trái đất này là thế nào?

Chúng ta hãy xem lại câu hỏi vị tăng đặt ra. *Con chó có Phật tánh không?*

Từ ngữ *Phật tánh* dùng trong Phật Giáo Đại Thừa ám chỉ không gì khác hơn là vấn đề của bạn và tôi và con chó, và sơn hà, đại địa và sum la vạn **tượng**. Chúng ta không đi vào phân tích có tính cách lịch sử về ý niệm Phật tánh bằng cách nào đã phát triển từ giáo lý Phật giáo nguyên thủy về vô ngã hay giáo lý Đại thừa về tánh Không (*shunyata* theo Phạn ngữ, một cách ngẫu nhiên, được bảo là khởi nguyên từ ý niệm toán học về “zero” hay *shunya*, như ma trận tất cả các số nguyên toán học.)

Let us only note that this term points us to a realm that is most intimate to us, wherein we may uncover who we truly are, at the same time as it points us to a realm that is infinitely beyond what our puny minds can grasp.

We have already made the disclaimer that we are not dealing with a doctrinal matter here. Therefore we do not need to dilly-dally with contexts, translations, linguistic, syntactic, or semantic nuances, and so on. We will not tarry with the comment that in Chinese, the answer Joshu gave could actually be construed as “No.” Nor will we need to recall that on another occasion, asked by another monk, Joshu gave the exact opposite response, that is, “Yes.”

We are here concerned with a matter of life and death, a matter that cuts right through our entire being, each and every one of us. So how do we deal with this Mu? The practitioner offered this koan is told: “Your mission, should you decide to accept it, involves taking this work of Joshu to heart, receiving it and plunging your entire being into it.”

Joshu answered, “Mu!”

Chúng ta hãy chỉ ghi nhận từ ngữ Phật tánh chỉ ra cảnh giới mật thiết nhất đối với chúng ta, trong đó có thể khám phá ra chúng ta thực sự là ai, và đồng thời chỉ ra cho chúng ta cảnh giới siêu vượt vô cùng tận điều mà tâm nhỏ hẹp của mình có thể nắm bắt được.

Chúng ta đã nói là không đề cập vấn đề có tính giáo lý ở đây. Vì vậy chúng tôi không cần phải dông dài với bối cảnh, bản dịch, ngôn ngữ, cú pháp, hoặc sắc thái ngữ nghĩa, và vân vân. Chúng tôi sẽ không trì hoãn với lời nhận xét ở Trung Quốc, rằng câu trả lời của Triệu Châu có thể thực sự được hiểu là “Không.” Chúng tôi cũng không cần phải nhắc lại rằng vào một dịp khác, do một vị tăng khác hỏi, Triệu Châu đã trả lời ngược lại, nghĩa là, “Có.”

Chúng ta chỉ quan tâm tới vấn đề sinh tử, vấn đề cắt đứt toàn thể sinh mạng, từng người và tất cả chúng ta. Như vậy chúng ta ứng xử với Không như thế nào? Hành giả được giao công án này với lời chỉ giáo: “Nhiệm vụ của ông, nếu ông quyết định nhận lãnh công án, phải hết lòng tham khán câu của ngài Triệu Châu với toàn thể thân tâm mình.”

Triệu Châu trả lời, “Không!”

So what is Mu? The only way to go about this is to plunge right into it, to sit in *zazen* with it, and with every outbreak, slowly, silently utter *MUUUUU*, emptying out one's thoughts and concepts and emotions and simply let them be totally absorbed, or better, dissolved, into Mu. Just that. Let everything dissolve into Mu.

With the same earnestness that enables one to taste every act and event as an end in itself, standing, sitting, walking, running, and thus taste the realm of the Timeless in every Now, just let everything be simply what it is in it, dissolving it all into Mu. In *zazen* in particular, just *Mu, Mu, Mu*, emptying out everything into Mu with every outbreak.

As you meet your Zen teacher in dokusan, you will be asked, time and again, "What is Mu?"

It is important to realize that what we are after here in this process of practicing Mu is not a definition that goes, "Mu is... (whatever it is that may come up in our head, or in our heart, or in words from our mouth)."

Vậy Không là gì? Cách duy nhất để hiểu là dấn thân vào ngay đó, tọa thiền với Không, và với mỗi hơi thở, chậm rãi, thầm thotto ra *KHÔNGÔNGÔNGÔNG*, buông bỏ hết mọi ý tưởng và ý niệm và cảm xúc, chỉ đơn giản để tất cả đều hoàn toàn thấm thấu, hay tốt hơn, tan vào Không. Chỉ thế thôi. Để mọi thứ hòa tan vào Không.

Với lòng thành khẩn như thế sẽ cho phép ta ném được hương vị mỗi hành động và mỗi sự việc tự là cứu cánh, đứng, ngồi, đi, chạy và như thế ném được cảnh giới Phi thời gian trong từng phút giây Hiện Tiền, hãy để mọi thứ chỉ là thế ấy trong cảnh giới đó, hòa tan tất cả vào Không. Đặc biệt là trong khi thiền tọa, chỉ có *Không, Không, Không*, buông hết tất cả vào Không trong từng hơi thở ra.

Trong buổi độc tham thiền sư sẽ hỏi ông, hỏi tới hỏi lui, "Không là gì?"

Việc quan trọng là nhận biết rằng đối tượng chúng ta truy tìm trong tiến trình tu tập Không không phải là định nghĩa "Không là... (bất cứ điều gì phát sinh trong đầu, hay trong tâm, hay thành lời từ miệng lưỡi)."

Any such answers will just be met with a nod, and the bell will ring, indicating “Dokusan over.” So don’t bother about thinking beforehand what you are to present when you are asked the question. Just go to dokusan, in the same way as Dogen returned from China back to Japan, *empty-handed*.

Here is a hint. To practice Mu is to be totally enveloped in Mu, in fact, to be dissolved into Mu, to *be* nothing other than Mu.

To practice Mu is not just limited to the time of zazen. One who has taken up this practice with one’s heart and mind and entire being is invited to practice Mu not just with each outbreak in zazen, but in each and every waking moment, as one gets out of bed, washes one’s face, takes breakfast, drives to work, meets friends, goes back home, takes a walk, looks at the sky, feels the breeze, and so on with everything that happens in one’s day-to-day life.

But there is an important clarification to be made here. This does not mean that one is meant to keep the *idea* of Mu in one’s mind while engaging in the different things of everyday life. No, that would totally drive one crazy. To take it in this way would be missing the point of Mu practice entirely.

Bất cứ câu trả lời nào như thế sẽ chỉ nhận được một cái gật đầu, và chuông sẽ reo, báo hiệu “Buổi độc tham đã xong.” Vì thế đừng lo lắng chuẩn bị trước điều gì ông sẽ trình bày khi vị thầy hỏi. Chỉ một việc khi đi độc tham, giống như ngài Đạo Nguyên từ Trung Hoa trở về Nhật, *tay không*.

Đây là lời gợi ý. Tham chữ Không là hoàn toàn bao bọc trong Không, thực ra, là hòa tan vào Không, là không có gì khác ngoài Không.

Tham chữ Không không phải chỉ giới hạn trong thời gian tọa thiền. Ai đã bắt đầu pháp tu này với tất cả thân tâm và toàn thể sinh mạng sẽ được bao tham chữ Không không chỉ với mỗi hơi thở ra khi tọa thiền, mà trong mỗi phút giây còn thức, khi ra khỏi giường, rửa mặt, ăn sáng, lái xe đi làm, gặp gỡ bạn bè, trở về nhà, đi bộ, nhìn trời, cảm nhận làn gió, và với tất cả những sự vật xảy ra trong đời sống thường ngày.

Nhưng có một điều quan trọng cần phải làm sáng tỏ ở đây. Việc này không có nghĩa ta phải giữ ý *tưởng* chữ Không trong tâm khi dấn thân những sự việc khác nhau trong đời sống hằng ngày. Không phải, như thế chắc chắn sẽ nổi điên. Bắt đầu theo cách như thế sẽ hoàn toàn không hiểu việc tham chữ Không.

It would be like doing two different things at the same time, like stroking one's head with a circular motion of the left hand, and patting one's belly gently with an up and down motion of the right hand, and then trying it the other way around. One is bound to get confused if this is the way one goes about it, and sooner or later will be tempted to give up the practice altogether as doing it this way would lead to a more confused, even more frustrated, state of mind. Or taking it in this dualistic way would be like walking while riding a water buffalo. No, it is not a matter of doing each or all of these things, all the while *thinking Mu* or *muttering Mu* as a *separate act* from these things one is already doing. The crucial word here is "separate act." Doing so would just add another extra layer and aggravate the kind of dualistic state of being that already plagues us in our ordinary consciousness.

Rather, to practice Mu in one's day-to-day life is simply to go about each and everything as each and everything needs to be gone into, but yet with a total outpouring of one's being in whatever it is that is before us.

Nếu như thế sẽ giống như làm hai việc khác nhau cùng một lúc, như tay trái xoa đầu, và tay phải nhẹ nhàng vuốt bụng, và rồi đổi tay. Chúng ta sẽ rối loạn nếu thực hành như vậy, và chẳng chóng thì chầy sẽ có khuynh hướng bỏ cuộc vì tiếp tục tâm sẽ thêm rối loạn, thậm chí sẽ chán nản. Hoặc công phu theo kiểu nhị nguyên này giống như đi bộ trong khi ngồi trên lưng trâu. Không phải như vậy, làm một hay tất cả những việc này không thành vấn đề, trong suốt thời gian khi *nghĩ về Không* hay *thì thầm tiếng Không* như một *hành động riêng biệt* từ những việc vừa làm xong. Chữ then chốt ở đây là "*hành động riêng biệt*". Làm nhu vậy sẽ chỉ đặt chồng thêm một lớp khác nữa và làm trầm trọng thêm trạng thái nhị nguyên của sự hiện hữu vốn đã gây phiền não cho chúng ta trong tâm thức thường ngày.

Đúng hơn, tham chữ Không trong cuộc sống thường nhật chỉ lo làm từng việc và tất cả việc như thế từng việc và tất cả việc đều phải xông vào, nhưng phải hoàn toàn tuôn tràn sinh mạng mình vào bất cứ việc gì trước mắt chúng ta.

In zazen we are enjoined to pour out everything into Mu with each outbreak, thereby letting everything be nothing other than Mu, and Mu nothing other, nothing less than everything. In the same way, we are enjoined to pour out everything we see, hear, taste, touch, feel, think, do, into Mu, such that everything dissolves into Mu, and Mu into everything. And this in a way that is *not separate* from whatever it is we are seeing or hearing or tasting or feeling or thinking or doing. Just Mu. And that's all there is to it. Just that.

5. ARRIVING HOME

So far I have been talking of Mu from the *perspective of practice*, inclusive of zazen as well as everything else that we do in our everyday life. Now let us turn this around, and talk of *zazen* and everything that we do and everything that happens in our everyday life, from the *perspective of Mu*. Rather than “practicing Mu,” let us “let Mu practice.”

By this I mean letting the pure light of Mu shine on each and everything we see, hear, smell, touch, taste, feel, think, and do in our daily life.

Khi tọa thiền chúng ta trút hết mọi sự việc vào Không theo từng hơi thở, như thế sẽ khiến tất cả không gì khác hơn là Không, và chỉ là Không, không là gì khác. Không gì hơn nữa. Cũng như thế, chúng ta tuôn hết những gì chúng ta thấy, nghe, nếm, xúc chạm, cảm nhận, suy nghĩ, hành động vào Không, sao cho tất cả hòa tan vào Không, và Không tan biến vào mọi việc. Và theo cách này *không phải là tách rời* những gì chúng ta đang thấy, hay nghe, hay nếm hay cảm nhận, hay suy nghĩ hay hành động. Chỉ là Không. Và đó là tất cả đối với Không. Chỉ như thế thôi.

5. VỀ NHÀ

Cho tới đây tôi đề cập Không trên *bình diện công phu*, gồm tọa thiền cũng như mọi sinh hoạt khác trong đời thường. Giờ đây chúng ta hãy quay lại và nói về tọa thiền và mọi sinh hoạt và sự việc xảy ra trong đời thường, trên *bình diện của Không*. Thay vì là “tham khán Không”, chúng ta hãy “để Không tham khán.”

Ý tôi muốn nói là để cho ánh sáng thanh tịnh của Không soi chiếu trên mỗi mỗi sự vật chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, cảm giác, suy nghĩ, và hành động trong đời thường.

The “pure light of Mu” here is like the pure light of the sun, in itself invisible, unfathomable, immeasurable, beyond all our sense perception, but yet, is what enables everything to become visible and perceptible, as it branches out into the colors of the spectrum, enabling each and everything to manifest it in its own brilliance and luminosity and transparency.

The particular colors of the spectrum, for example, green, or red, are not at all different from the pure light of the sun. They are only the particular manifestations of it. The pure light of the sun is not different from the individual colors, green, red, violet, and so on, as these are no other than the same pure light but manifested in this or that particular hue. Thus, all the myriad things of this universe, be it mountains, rivers, the moon, stars, lions and tigers, worms and dragonflies, you and I, are not different from Mu. They are only particular manifestations of it. Likewise, Mu is not different from the particular phenomena of the universe—mountains, rivers, you and I are simply the particular manifestations of Mu.

Perhaps this is already saying too much, and giving you some “ideas” about Mu that may serve only as obstacles to your experiencing Mu itself.

“Ánh sáng thanh tịnh của Không” ở đây giống như ánh sáng tinh khiết của mặt trời, tự nó vô hình, khôn dò, vô lượng, siêu vượt cảm thức giác quan, nhưng tuy vậy, có công năng tạo tác sự vật có hình tướng thấy được và cảm thức được, vì tỏa thành quang phổ có màu sắc, khiến mỗi mỗi đều biểu lộ đặc tính sáng chói, rực rõ và trong suốt tự riêng biệt.

Những màu sắc đặc biệt của quang phổ như xanh lục, hay đỏ, không khác gì ánh sáng tinh khiết của mặt trời. Màu sắc chỉ là biểu thị đặc biệt của ánh sáng mặt trời. Ánh sáng tinh khiết của mặt trời không khác những màu sắc đặc biệt như xanh lục, đỏ, tím, v.v. vì những màu đó không gì khác hơn ánh sáng tinh khiết nhưng hiển lộ ra màu này hay màu kia. Như thế, vạn pháp trong vũ trụ như núi, sông, trăng, sao, sư tử, hổ báo, sâu bọ, và chuồn chuồn, quí vị và tôi đều không khác với Không. Tất cả đều là hiện hành của Không. Giống như thế, Không không khác những hiện tượng đặc biệt của vũ trụ—núi, sông, quí vị và tôi đơn giản chỉ là Không đặc biệt hiển lộ.

Có lẽ nói điều này quá nhiều rồi, và đưa cho quí vị vài “ý niệm” về Không có thể chỉ là những chướng ngại cho chính quí vị chứng nghiệm Không.

Offering such a description of Mu is like giving you a postcard with a picture of your own home. You may send the postcard to a friend to impress them and give them an idea of what your home looks like, or you may even send it to yourself, and go on admiring the picture. But it will remain only a nice postcard that you might be able to gaze at. The postcard itself cannot shelter you from the storm, it cannot protect you from the elements, it cannot keep you warm in winter. You need to put the postcard aside, and recognize and claim your own home where it actually is, and settle down and relax inside.

Once you have recognized and claimed your home, and have begun to “find your at home” in it, then you are able to open the doors generously to the entire universe, welcoming everyone in with warmth and hospitality, sharing the abundant treasures therein with all beings who come your way.

If you have come this far, or better, “this near,” that is, if you have arrived home, then there is a whole new world still waiting for you to discover. There are many interior alleys and corridors and rooms and nooks and crannies still to be explored within.

Diễn tả Không như thế cũng giống như tặng quý vị một tấm bưu thiếp in hình ngôi nhà của quý vị. Quý vị có thể gửi tấm bưu thiếp cho người bạn để gây ấn tượng và cho họ biết ngôi nhà ra sao, hay quý vị gửi cho chính mình, và tiếp tục chiêm ngưỡng hình ảnh ngôi nhà. Nhưng vẫn chỉ là một tấm thiệp xinh đẹp để minh ngắm nghĩa. Tự tấm thiệp không thể che chở quý vị khỏi mưa bão, không thể bảo vệ quý vị tránh thời tiết, không sưởi ấm quý vị vào mùa đông. Quý vị phải cất tấm thiệp đi, và nhận ra và xác định nhà của mình thực sự ở chỗ nào, rồi dọn vào và ở trong nhà an ổn.

Một khi đã nhận ra và xác định căn nhà của mình, và bắt đầu “vào ở nhà mình”, quý vị có thể mở toang cửa ra cả vũ trụ, chào đón mọi người nồng ấm và vui vẻ, chia sẻ kho báu trong nhà với tất cả những ai đến với mình.

Nếu quý vị đã tiến xa tới mức này, hay tốt hơn, “gần tới mức này”, nghĩa là, nếu quý vị đã về nhà, rồi sẽ có cả một thế giới mới đang chờ đợi quý vị khám phá. Có nhiều lối đi, hành lang, phòng ốc, và góc ngách còn đang chờ được khám phá bên trong.

Our Zen toolbox has a whole variety of devices, pointers, drivers, keys, to help explore those manifold dimensions of this infinitely vast, and yet uncannily familiar place called home, that you have now realized is indeed your very own. So don't just tarry and stop there after you enter the front gate, though that point of entry can indeed be dazzling and surprising, and our tendency is just to linger on and stay there and marvel at what we have begun to see at that point. Go further in, and open your eyes and ears and explore. As your eyes get used to the dazzle, you will recognize all the ancestors, beginning with Shakyamuni Buddha and his aunt, Mahaprajapati, all the Indian and Chinese and the Korean and Japanese masters, down through Dogen and Hakuin and all the others, smiling at you and welcoming you. Together with your Zen teacher, they will be leading you by the hand through the contours of this exhilarating path, deeper into the recesses of your own home.

*

Hộp thiết bị Thiền có nguyên bộ dụng cụ, thanh gỗ, sách chỉ dẫn, chìa khóa, để giúp khám phá những chiều hướng đa dạng một nơi rộng lớn vô biên mà lại quen thuộc một cách bí ẩn gọi là ngôi nhà, giờ đây quý vị nhận ra đích thực là ngôi nhà của chính mình. Vì vậy, dừng nán ná và dừng lại sau khi bước vào cổng trước, tuy chỗ đó có thể thực sự sáng chóe và ngạc nhiên, và tập khí chúng ta thường dừng bước và ở lại đó trầm trồ trước sự vật chúng ta bắt đầu thấy nơi đó. Hãy bước sâu vào nữa, và mở mắt ra, đóng tai lên để khám phá. Khi mắt đã quen với sự chóe lợi, quý vị sẽ nhận ra chư vị tổ sư, đầu tiên là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và bà Kiều-dàm-di-mẫu, tất cả chư vị thiền sư Ân Độ, Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản, tới ngài Đạo Nguyên, Bạch Ân, và tất cả những vị khác, đang mím cười và chào đón quý vị. Cùng với vị thầy của quý vị, các ngài sẽ nắm tay quý vị dẫn vào con đường đạo thú vị này, tiến sâu vào ngõ ngách ngôi nhà của chính quý vị.

*

[27] EVEN A DOG...?

Mitra Bishop

A MONK, in all earnestness, asked Joshu, “Does a dog have buddha nature?” Joshu answered, “Mu!”

This is perhaps the most famous of what are known as “breakthrough” koans—one of the small selection of koans given to students as a first koan. In the Rinzai, Sanbo Kyodan, and Kapleau lineages, the student chews on this koan for years, even decades, until a “breakthrough,” or first *kensho*—a “seeing into” the True nature of reality, occurs. Although this is usually a relatively small awakening experience, it is nonetheless significant. But one must not stop there!

In ancient days—and in some Japanese monasteries still—a person works on that koan his or her entire life, probing it more and more deeply, ever more clearly comprehending the ultimate truth of all existence. We are not speaking of an intellectual understanding here, but a right-into-our-very-bones understanding.

[27] NGAY CẢ CON CHÓ...?

Mitra Bishop

MỘT VỊ TĂNG, rất thành khẩn, hỏi Triệu Châu, “Con chó có Phật tánh không?” Triệu Châu trả lời, “Không!”

Đây có lẽ là công án nổi tiếng nhất trong những công án thấu phá—một trong số ít công án chọn lọc giao cho thiền sinh xem như công án đầu tay. Trong tông Lâm Tế, Sanbo Kyodan, và dòng Kapleau, thiền sinh tham công án này trong nhiều năm, có khi mười năm, cho tới khi xảy ra “thấu phá”, hay lần đầu kiến tánh—“nhìn thấu” chân tánh của thực tại. Tuy đây thường là một kinh nghiệm chứng ngộ tương đối nhỏ, lại rất có ý nghĩa. Nhưng chúng ta không được dừng ngang đó!

Ngày xưa—và nay vẫn còn trong vài tu viện Nhật Bản, có người tham công án này suốt cả đời, mày mò ngày một sâu hơn, thấu rõ hơn chân lý tuyệt đối của tất cả hiện hữu. Chúng ta không nói tới sự hiểu biết tri thức ở đây, mà là hiểu thấu tận xương tủy.

Only that kind of understanding brings true freedom.

“Mu,” as this koan is known, makes no sense at all, and this is the core of its power; it serves to confound the thinking mind, bringing it to a dead end and to relinquishment—at least temporarily—of its overwhelming hold over us. As it does, we come to recognize that seeming reality of our thoughts is far from the True Reality of life, death, relationships, trees, plants, rivers, mountains—of existence itself. It is only when this thinking mind is dropped, at least temporarily, that we can break free of our conditioning, our misperceptions, greed, anger, and delusion. It is only when we have seen to a certain degree into how this “thoughting,” as Kapleau Roshi used to call it, creates a story all its own, independent of the real truth of the moment, that we can experience the clarity, the joy, the compassion and Wisdom that arises as we free ourselves even briefly from these deeply ingrained habit patterns.

Mu means “no” or “negative” in Japanese; the identical written character [] , pronounced “wu,” has the same meaning in Chinese.

Chỉ loại hiểu biết đó mới mang lại giải thoát thực sự.

“Không,” trong công án này, không có lý chót nào, và đây là cốt lõi sức mạnh của công án này, có nhiệm vụ làm tê liệt tâm suy nghĩ, dẫn tới bế tắc và buông thả—ít nhất cũng là tạm thời—giây nghĩ tưởng đầy uy lực trói buộc chúng ta. Làm như thế, chúng ta sẽ nhận biết rằng thực tại bে ngoài của niêm tưởng thì khác xa với Chân Thực Tại của đời sống, sự chết, những tương giao, cây cỏ, núi, sông—của chính sự hiện hữu. Chỉ khi nào tâm suy nghĩ dừng lại, ít nhất là tạm thời, chúng ta mới có thể thoát ra khỏi duyên nghiệp, tri giác sai lầm, tham, sân và si. Chỉ khi nào chúng ta thấy được tới một mức độ nào đó sự “suy nghĩ” này, như lão sư Kapleau thường gọi, tự tạo tác câu chuyện riêng, không dính dáng đến chân lý đích thực hiện tiền, chúng ta mới có thể chứng nghiệm được sự trong sáng, niềm hỷ lạc, lòng từ bi và Trí tuệ phát sinh khi chúng ta thoát khỏi dù trong giây lát những tập khí thâm căn cố đế này.

Không có nghĩa là “không”, hoặc “phủ định” trong tiếng Nhật; cùng cách viết như thế, được phát âm là “vô” có cùng nghĩa trong tiếng Hoa.

When Joshu answers “Mu” to the monk’s question, he is directly contradicting the Buddha him, who in essence said that all beings have the buddha nature. Yet Joshu was a renowned, deeply enlightened Zen master. How could he be wrong? Both of them are correct. A dog has buddha nature; at the same time, a dog doesn’t have buddha nature. How can that possibly make sense?

This is the core of it. A dog has...a dog has not...

When we further examine this koan, entering into the culture of the great Tang Era in China, we see that the monk who asked the question was further perplexed. He must have heard Joshu say at some point that all living things have buddha nature and he wanted to really be sure he’d heard right, so he asked specifically about dogs. In that era, and even now—not only in China but elsewhere in Asia—a dog is considered a dirty, lowly creature.

Many years ago we were living in the country the British had called Burma. (It is now called Myanmar, which is its Burmese name.) My husband at the time was assigned to head the American consulate in Mandalay.

Khi Triệu Châu trả lời “Không” cho câu hỏi của vị tăng, ngài trực tiếp nói ngược lại lời đức Phật đã nói, chủ yếu là mọi hữu tình đều có Phật tánh. Triệu Châu lại là một Thiền sư đặc đạo nổi tiếng, sao ngài lại có thể nói sai được? Cả hai đều đúng. Con chó có Phật tánh; đồng thời, con chó không có Phật tánh. Sao như thế lại có lý được?

Đây là máu chót của vấn đề. Con chó có...con chó không có...

Khi xem xét công án này kỹ hơn, hội nhập vào văn hóa thời Đại Đường ở Trung Hoa, chúng ta thấy rằng vị tăng nêu lên câu hỏi càng phức tạp rắc rối. Chắc là tăng đã nghe ở mức độ nào đó Triệu Châu nói tất cả chúng hữu tình đều có Phật tánh và tăng muốn biết mình thực sự nghe có đúng không, vì vậy tăng đặc biệt hỏi về con chó. Thời đại đó, ngay cả bây giờ, không những ở Trung Quốc mà ở nơi khác thuộc Châu Á—con chó bị coi là súc vật hạ đẳng, bẩn thỉu.

Nhiều năm trước đây, chúng tôi sống tại quốc gia mà Anh quốc gọi là Miến Điện. (Bây giờ có tên Myanmar, là tên tiếng Miến Điện). Ông nhà tôi lúc đó được bổ nhiệm lãnh đạo lanh sự quán ở Mandalay.

Among our duties was getting to know local Burmese, and commonly this was done through entertaining. So we organized a Fourth of July party and invited four hundred local guests. Being young and poor (Foreign Service officers' salaries begin below the poverty level and this was only our second post) we lacked enough party trays to serve such a large number of guests, and because there were none available locally we bought winnowing baskets in the local market.

These handsome baskets were flat and beautifully woven, and seemed a creative solution for serving finger foods and red-white-and-blue-iced cakes to our guests. Luckily we had the foresight to put a clean napkin on each of the trays before placing the food on top, for the morning following the party we found ourselves the subject of an editorial in the local English-language newspaper.

It seems that when someone in a Burmese town or village is sick, food is offered to the malevolent spirits that caused the illness and set out on the outskirts of the village, where wild dogs (the Burmese did not keep dogs as pets) would scavenge off these trays.

Một trong những nhiệm vụ của chúng tôi là làm quen với tiếng Miến địa phương, và thường là qua những buổi chiêu đãi. Vì thế chúng tôi tổ chức bữa tiệc mừng ngày Mùng Bốn Tháng Bảy và mời bốn trăm khách địa phương. Còn trẻ và nghèo (lương của nhân viên Ngoại Giao khởi đầu dưới mức nghèo và đây là nhiệm sở thứ hai) chúng tôi không có đủ khay để phục vụ số lượng khách nhiều như thế, và vì không kiếm ra được tại địa phương, chúng tôi mua nhiều giỏ đan ở ngoài chợ.

Những chiếc giỏ đẹp mắt này bằng phẳng và đan rất khéo, và có vẻ là giải pháp đầy sáng tạo để đựng thực phẩm cho khách dùng bằng tay và những chiếc bánh ướp lạnh màu đỏ-trắng-và-xanh. May là chúng tôi tính trước, để một khăn giấy sạch lót giỏ trước khi để bánh lên, vì sáng ngày hôm sau buổi tiệc chúng tôi thấy mình là đề tài của tờ báo tiếng Anh tại địa phương.

Dường như khi một người tại tỉnh hay làng ở Miến bị bệnh, thức ăn được mang cúng thần linh xấu ác gây bệnh và để ở ngoài bìa làng, nơi đàn chó hoang (ở Miến người ta không nuôi chó làm bạn) tới lục lạo khay đựng.

The conclusion drawn by the writer of the editorial was something akin to our offering food to our guests from the buckets used to bail out the toilets in Japanese monasteries: We had presented food to our guests on trays used to feed dogs. The Burmese were dismayed. (So were we.) It would have been very easy for a Southeast Asian in the 1960s to be as perplexed as that monk in Joshu's temple: How could a *dog* have the pristine, perfect, buddha nature?

In our culture, questioning, "How could Hitler have buddha nature?!" Or, "How could Osama bin Laden have buddha nature?!" might approximate the monk's bewilderment more than "Does even a dog have buddha nature?"

It is this perplexity that is the core of the koan. The koan cannot be answered through thought. Our intellect, upon which most Westerners have learned to depend completely, is of no use. How on earth can we solve this puzzle then?

Quite simply, it is through activating our bafflement again and again that the answer suddenly comes forth.

The practice of *sussok'kan*—of evenly extending the out-breath naturally, without “controlling” it—is a masterful tool in this endeavor.

Người viết báo rút ra kết luận giống như kiểu thức ăn chúng tôi mời khách đựng trong những cái sô múc nước dội bồn vệ sinh trong các tu viện Nhật Bản: Chúng tôi đã dùng những chiếc khay cho chó ăn đựng thực phẩm mời khách. Những người Miền kinh ngạc. (Chúng tôi cũng thế.) Người Đông Nam Á vào thập niên 1960 rất dễ bị lúng túng như vị tăng trong chùa của Triệu Châu. Làm sao một *con chó* lại có thể có Phật tánh toàn hảo, thanh tịnh được?

Nền văn hóa của chúng ta, khi hỏi, “Làm sao Hitler lại có Phật tánh được?!” Hay, “Làm sao Osama bin Laden lại có Phật tánh được?!” có thể gần giống với nỗi ngạc nhiên của vị tăng “Ngay cả con chó cũng có Phật tánh sao?”

Điều khó hiểu này là cốt lõi của công án. Công án không thể được trả lời bằng tư duy. Trí năng của chúng ta, mà phần lớn người Tây phương được giáo dục là phải hoàn toàn tùy thuộc, lại không hữu dụng. Làm cách nào trên mặt đất chúng ta có thể giải đáp vấn đề này?

Rất đơn giản, bằng việc khích động sự thát bại nhiều lần, câu trả lời sẽ bất ngờ xuất hiện.

Tu tập *sô túc quán*—thở ra dài hơn một cách tự nhiên, mà không “điều khiển”—là công cụ chính trong nỗ lực này.

Coupled with a wordless probing from deep in our *hara*, or belly, if we use it with full commitment, concentration, and awareness, we cannot fail to eventually comprehend the answer to this koan and to experience the joy and freedom that comes of that comprehension. Gently drawing the out-breath further and further out—and with practice this can be quite far—requires attention, a relaxed body, and a focus that is at the same time an expanded awareness. Allowing ourselves to be aware of the physical experience of that extension of the out-breath—and not shutting out the sound of the cars going by, the airplane overhead, someone coughing—the relinquishing of attention to thought naturally occurs. This is a vital aspect of this practice. Quite simply, practicing *sussok’kan* will significantly speed up the process of finding the “answer” to that koan—or any koan. But that will happen only if we maintain our focus on that experience of the out-breath, and on the sense—beneath or beyond thought, necessarily!—of puzzlement and mystery engendered by the knowledge that this koan does have the power to lead us to a transcendent truth, if only we can reach far enough within to grasp it.

Đi đôi với việc thăm dò vô ngôn sâu vào *đan điền*, tức bụng dưới, nếu chúng ta ứng dụng với tất cả tâm ý, tập trung, và tinh giác, chúng ta thế nào cũng linh hội đáp án này và chứng nghiệm niềm vui và sự giải thoát phát sinh từ sự linh hội này. Nhẹ nhàng thở ra dài hơn và dài hơn—và tập như thế có thể tiến xa hơn—đòi hỏi sự chú tâm, giữ thân thoải mái, và một sự tập trung sẽ đồng thời gia tăng tinh giác. Cho phép tự mình rõ biết sự cảm nghiệm vật lý việc thở ra dài hơn đó—và đừng xua đuổi tiếng xe chạy ngang, tiếng máy bay trên đầu, tiếng ai đó ho lên—việc buông xả không để ý đến niệm tưởng tự nhiên sẽ xảy đến. Đây là phương diện chủ yếu của pháp tu này. Cũng khá đơn giản, tu sổ *túc quán* sẽ đầy nhanh tiến trình tìm ra “giải đáp” cho công án này—hay bất kỳ công án nào. Nhưng điều đó chỉ xảy ra nếu chúng ta duy trì sự tập trung vào thể nghiệm việc thở ra, có nghĩa—ngầm bên dưới hay siêu vượt niệm tưởng, thật là cần thiết!—bối rối và bí hiểm gây ra do hiểu rằng công án này có quyền năng đưa chúng ta tới chân lý tối thượng, với điều kiện chúng ta có thể đạt đến mức đủ để nắm được.

And it will. Countless human beings for more than two and a half thousand years have done so, and there is no reason why we cannot, if we deeply commit to that process, persist, and have faith that it can indeed bring us the freedom that we yearn for and that has been experienced by so many other people just like us.

Persistence is vital, for along the road, every place of greed, anger, or delusion within our own psyche will be revealed, and that is not something most people are comfortable with. In fact, when such insights even threaten to begin to surface, many people become so discouraged or so frightened that they quit practice. Or they decide that that particular practice or teacher isn't for them and they change practices and teachers, thus diluting the process. But those who do persist, seeing clearly where they are caught in conditioning, habit patterns, greed, misperception, anger, and ignorance of the True nature of Reality, will be honed and humbled, and will ultimately lay aside their investment in these deluded mind states.

Và sẽ làm được. Biết bao nhiêu người trên hai nghìn năm trăm năm nay đã làm được, và không có lý do gì mà chúng ta không làm được, nếu chúng ta dấn thân vào tiến trình tu tập này, kiên trì, và tin tưởng công án có thể đưa chúng ta tới giải thoát như ước nguyện và nhiều người như chúng ta đã từng chứng nghiệm.

Kiên trì thật cần thiết, vì trên đường tu, mỗi vị trí của tham sân si trong nội tâm sẽ phơi bày, và đa số chúng ta sẽ không thấy an ổn. Thật ra, ngay cả khi sự hiểu thấu như thế thậm chí đe dọa sẽ bắt đầu xuất hiện, nhiều người cảm thấy chán nản hay lo sợ đến nỗi bỏ cuộc không tu nữa. Hoặc họ cho là pháp tu đặc biệt đó hay vị thầy đó không thích hợp với họ và họ đổi pháp tu và đổi thầy, như vậy làm loãng nhẹ tiến trình tu. Nhưng những người kiên trì, rõ biết chỗ họ bị kẹt trong chướng duyên, tập khí, lòng tham, tri giác sai lầm, sân hận, và vô minh đối với chân tánh của thực tại, họ sẽ tự mà giữa và khiêm cung, và cuối cùng sẽ bỏ qua triệt để không đầu tư vào những trạng thái tâm mê vọng đó.

Little by little, like so many people before, they will become more clear, more free, more at ease, more joyful, more compassionate, and more wise. “Like a mute trying to tell a dream,” this freedom and joy is beyond ordinary comprehension, beyond explanation, beyond anything words can describe.

The potential to experience it lies within each one of us.

Persist, and you will know it for your!

*

[28] ALWAYS AT HOME - Jan Chozen Bays

ALTHOUGH WE TALK ABOUT “working on Mu,” this is not what actually happens.

We work at “working on Mu” until we are able to let go and let Mu work on *us*.

This happens when Mu penetrates every breath, every footstep, every blink, every touch, every sound.

Raindrops falling—Mu, Mu, Mu.

Crows calling—Mu, Mu, Mu.

Hands pick up Mu and spoon Mu into Mu.

Dần dần, giống như những người đi trước, họ sẽ sáng suốt hơn, tự tại hơn, thoái mái hơn, vui hơn, từ bi hơn và trí tuệ hơn. “Giống như *người cảm* muôn kẽ lại *giác mong*,” sự tự tại và hỷ lạc này thì siêu vượt hiểu biết thường tình, không thể diễn giải, không lời lẽ nào mô tả được.

Tiềm năng chứng nghiệm như thế ngay nơi mỗi người chúng ta.

Hãy kiên trì, và ông sẽ tự mình nhận biết.

*

[28] LUÔN LUÔN TẠI NHÀ - Jan Chozen Bays

TUY CHÚNG TA ĐỀ CẬP VIỆC “tham công án Không,” đây không phải là những gì thực sự xảy ra.

Chúng ta “tham công án Không” cho tới khi có thể buông bỏ được Không và để Không tác động *chúng ta*.

Sự kiện này xảy ra khi Không thẩm thấu từng hơi thở, từng bước chân, từng cái chớp mắt, từng sự xúc chạm, từng âm thanh.

Mưa rơi—Không, Không, Không.

Quạ kêu—Không. Không. Không.

Tay nhặt Không lên, và đưa Không vào Không.

When our awareness is completely filled with Mu, when thoughts are replaced with Mu, then the habitual flow of energy reverses. Usually our energy is directed inward in the direction of self-protection, a form of fear. This fear is carried by anxious, obsessive thoughts and emotions, which reinforce the experience of the small self-as-core-of-being. In this habitual mode our life energy is only occasionally directed outward. It is usually in defense, in response to perceived threat.

When we give ourselves completely over to Mu, the awareness of a self-that-needs-protecting disappears, and the energy is able to reverse and flow in its natural direction, the direction of happiness, which is outward and generous.

Am I saying, “Don’t work on Mu, just wait until it reveals it to you?” No. At first you *do* have to work. You have to work in a way you have never worked before, and harder than you have ever worked before. This unaccustomed work can be quite tiring. You have to work diligently and continuously to quiet the mind, but without any judgment of or other.

This is accomplished in stages. You begin with a busy, complicated mind.

Khi tinh giác tròn đầy với Không, khi Không thay thế niệm tưởng, lúc đó năng lượng tập khí quay ngược dòng. Thường thường năng lượng chúng ta hướng nội theo chiều bảo vệ bản ngã, một hình thức sợ hãi. Sự sợ hãi này được lan truyền bởi những ý nghĩ và cảm giác lo âu ám ảnh, cung cố kinh nghiệm cái ngã nhỏ nhoi xem-như-cốt-tủy-sinh-mạng-mình. Trong tập nghiệp này, sinh lực chúng ta chỉ thỉnh thoảng hướng ngoại. Sinh lực thường để phòng vệ, để đáp ứng khi nhận thấy bị đe dọa.

Khi chúng ta hoàn toàn giao phó mình cho Không, tinh giác về cái ngã-cần-được-bảo vệ biến mất và năng lượng có thể chuyển ngược lại và tuôn chảy theo chiều hướng tự nhiên, hướng hạnh phúc, về phía ngoài và rộng lượng.

Có phải tôi đang nói là, “Đừng tham công án Không, chỉ đợi cho tới khi Không hiển lộ trước ông?” Không phải thê. Trước hết ông phải công phu. Ông phải công phu theo cách trước đây chưa từng làm, và gian khổ hơn bao giờ. Việc tu lả lùng này có thể rất mệt mỏi. Ông phải miên mật và liên tục lắng tâm, nhưng không được đánh giá hay thêm thắt gì khác.

Công phu này thành tựu qua nhiều giai đoạn. Ông bắt đầu với tâm phúc tạp, bận rộn.

You continually return to Mu, substituting Mu for each thought that arises, as soon as you catch it. At first you only catch thoughts when they have been going on for some time, and have branched many times. Later you are able to catch a thought as it is arising, before it takes shape in inner words.

After many days of meditation you may have periods of pure awareness, when no thoughts even make the effort to arise. Ultimately these periods of pure awareness expand, until awareness of *being* aware disappears. When the witness vanishes, time also vanishes. This is the realm in which cause and effect are one and everything is present, from all places and times. This is the realm of Mu.

Thus the mind goes from complicated mind, to simplified mind, to unified mind, to pure awareness, to no mind. This is the mind we call Mind. Although it is eternal, that does not mean that our awareness of it is eternal. It cannot be, because of the truth of constant change. All states of mind change.

You hear people talk about “beating down the walls of Mu.”

Ông liên tục trở lại với Không, dùng Không thay thế mỗi niệm tưởng khởi lên, ngay khi bắt gặp. Đầu tiên ông chỉ bắt gặp niệm tưởng khi đã khởi lên một lúc, và nhiều lần mọc ra nhánh nhóc. Về sau ông có thể nắm bắt một niệm tưởng vừa khởi lên, trước khi tượng hình thành lời nói trong tâm.

Sau nhiều ngày thiền tập ông có thể có những khoảnh tĩnh giác tinh thuần, khi không còn niệm dù cố khởi lên. Cuối cùng những khoảnh tĩnh giác tinh thuần sẽ kéo dài hơn cho tới khi sự tĩnh giác mình *đang* tĩnh giác biến mất. Khi chúng nhân [tĩnh giác] tan biến, thời gian cũng tan biến. Đây là cảnh giới trong đó nhân và quả là một và các pháp đều hiện diện, mọi nơi, mọi lúc. Đây là cảnh giới của Không.

Như thế tâm chuyển biến từ tâm phức tạp tới đơn giản, hợp nhất, thuần tĩnh giác, tới vô tâm. Tâm này ta gọi là (chân) Tâm. Tuy thường hằng, nhưng không có nghĩa là sự tĩnh giác của chúng ta về (chân) Tâm thường hằng. Không thể như thế được vì lẽ thật về thường hằng thì biến dịch. Tất cả trạng thái của tâm đều biến dịch.

Bạn nghe nói về “phá đổ bức tường của Không.”

Mu is not some thing outside us that we must beat upon and finally get inside of.

We can't get inside it because it *has forever been us*.

It is closer than our tongue, breath, or beating heart.

It moves in and out freely, regardless of our awareness or our ignorance of it.

Mu is not a destination because it permeates everyplace.

In fact, there is no way to get away from it, even when you die.

Isn't that comforting? It is never anywhere else than here.

And yet it eludes us. Isn't that frustrating?

We begin practice because we heed the call of Mu.

Mu is calling to us, all the time, asking to be brought into the light of our awareness.

It is utmost health, making its way out through all the layers of thought and emotion.

Không không phải là vật bên ngoài chúng ta để chúng ta phải đánh ngã và cuối cùng thâm nhập.

Chúng ta không thể thâm nhập, vì Không *mãi mãi là chúng ta*.

Không gần gũi chúng ta hơn cả miệng lưỡi, hơi thở hay trái tim đang đập.

Không tự do di chuyển ra vào, bất kể chúng ta tỉnh giác hoặc mê mờ về Không.

Không không phải là điểm đến vì thẩm thấu khắp nơi chốn.

Thực tế, không có cách nào để thoát khỏi Không, ngay cả khi chết.

Không phải là Không an ủi sao? Không không bao giờ ở bất cứ nơi nào khác hơn là ở đây.

Và Không vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta. Không phải là bức bối sao?

Chúng ta bắt đầu tu tập bởi vì chú ý đến tiếng gọi của Không.

Không đang gọi cho chúng ta, mọi thời, yêu cầu được đưa vào ánh sáng tinh giác.

Không là sức khỏe vạn năng, vượt qua tất cả tầng lớp tư tưởng và cảm xúc.

Often students are inspired by reading old instructions such as “beat your against the iron wall of Mu” or “Mu is like a red-hot iron ball that you have swallowed and can’t spit out or swallow down.”

I find that for most students these descriptions are dualistic and mischief-making.

They arouse an effort in the mind that involves willpower and conquering, judging, and comparing. These all add layers of thinking, emoting, and reacting to the utter simplicity and accessibility of Mu.

The way to work on Mu is this:

Sit down and keep the body still.

Only when the body is still can the mind begin to become still.

“Still” means don’t scratch itches, don’t blow a running nose, and don’t brush away insects.

Resolve to sit completely still for as long as you can—I usually sit at least thirty-five minutes.

Keep the eyes still.

The eyes are an organ of meditation.

When the eyes wander the mind also wanders.

Thường thường thiền sinh cảm thấy hứng thú vì đọc những lời chỉ dạy như “hãy đập đầu vào bức tường Không” hay “Không giống như hòn sắt nóng nuốt phải, muốn nhả ra mà không nhả được.”

Những lời dạy này đối với phần lớn thiền sinh tôi thấy có tính cách nhị nguyên và làm sai lệch.

[Bởi vì] khơi dậy sự nỗ lực trong tâm liên quan đến cương quyết và chinh phục, phán đoán và so sánh. Đây là những tầng lớp của suy nghĩ, cảm xúc, và phản ứng lại đặc tính hoàn toàn đơn giản và có thể với tới của Không.

Cách tham công án Không như sau:

Ngồi xuống và giữ thân yên tĩnh.

Chỉ khi nào thân yên tâm mới bắt đầu an.

“Yên” có nghĩa là không gãi ngứa, không hỉ mũi, không hắt hay phui sâu bọ rơi vào người.

Quyết tâm ngồi hoàn toàn yên cho tới khi không chịu được nữa—tôi thường ngồi ít nhất là ba mươi lăm phút.

Giữ cho mắt yên.

Mắt là cơ quan để tập trung.

Khi mắt nhìn quanh, tâm cũng đi quanh.

Become uninterested in your thoughts.

This is not easy.

It may take days of sitting, or special practices.

A simple practice is to imagine that the mind is a radio that is able to turn it on.

If the mind is agitated, Mu remains hidden.

When the mind settles, Mu is revealed.

A very good way to become open to Mu is through complete, deep, and undivided attention on one thing.

It doesn't matter what it is, it could be the word Mu, it could be a flower, or the sky, or a broken bit of concrete.

Attention to breath or to sound work particularly well.

They are at once inside and outside, they bridge conscious and unconscious awareness, they are always in the present moment, and they are always available.

Working on this elusive Mu is like working on making the shy forest animals come to you.

Đừng lưu tâm tới ý nghĩ của mình.

Điều này không dễ.

Thường mất nhiều ngày để ngồi, hay đối với những cách thực tập đặc biệt.

Một cách thực tập đơn giản nhất là tưởng tượng tâm như máy phát thanh có thể mở lên.

Nếu tâm giao động, Không sẽ ẩn tàng.

Khi tâm yên, Không sẽ hiển lộ.

Một cách tốt để mở ra với Không là thông qua sự chú tâm vào một sự vật một cách toàn triệt, thâm sâu và không phân chia.

Sự vật đó là gì chẳng quan trọng, có thể là chữ Không, có thể là một đóa hoa, hay bầu trời, hay một mảnh vỡ của bê-tông.

Chú tâm vào hơi thở hay âm thanh đặc biệt có kết quả tốt.

Hơi thở hay âm thanh đồng thời ở bên trong và bên ngoài, là cầu nối giữa sự tỉnh giác hữu thức và vô thức, luôn luôn có mặt ngay bây giờ, và lúc nào cũng sẵn sàng.

Tham công án Không khó hiểu này giống như khiến những con thú rừng nhút nhát khi đến gần mình.

You must sit as still as a rock, forgetting that you have a human body.

You must withdraw your human personality, become an intention so pure that you drop all wanting, for if the wild and original ones detect its pushing, they will not advance forward.

Your body must become an unmoving rock or an upright tree, your breath a breeze, your mind without a single human thought, only wide open in pure awareness.

Then something emerges—utterly simple and fantastically complex, very familiar, known to you from ancient times and yet always hidden. When it emerges, you realize that it has always been there.

On our side the door seems to be closed and then, occasionally and miraculously, to open. On the other side there is no door, and no sides at all.

Everything is completely open and revealed. Yet we have to work to experience this for ourselves. If we do not, we will always be restless and ill at ease. If we do, no matter what our life brings us, we will be able to rest content, always at home.

*

Ông phải ngồi yên như tảng đá, quên đi là mình có thân người.

Ông phải rút khỏi nhân cách của mình, trở thành một ý định thuần tịnh đến nỗi buông bỏ hết mọi ham muốn, vì nếu những con thú đánh hơi được lòng ham muốn thúc đẩy, chúng sẽ không tiến tới.

Thân của ông phải trở thành một tảng đá không lay động hay cội cây đứng thẳng, hơi thở là làn gió nhẹ, tâm không một mảy may suy nghĩ của loài người, chỉ rộng mở trong sự tĩnh giác tinh thuần.

Rồi điều gì đó sẽ phát sinh—tuyệt đối đơn giản và phức tạp một cách lạ lùng, rất thân quen, đã từng biết từ ngàn xưa và tuy vậy lại luôn ẩn tàng. Khi xuất hiện, bạn nhận ra rằng điều này đã từng ở đó luôn luôn.

Ở phía chúng ta cửa dường như đóng và rồi, thi thoảng và như một phép lạ, lại mở toang. Phía bên kia không có cửa, và không còn bên nào cả.

Tất cả hoàn toàn mở ra và hiển lộ. Tuy thế chúng ta phải tu tập để tự mình chứng nghiệm. Nếu không, chúng ta lúc nào cũng lo lắng và bất an. Nếu tu tập, dù cuộc đời mang lại cho chúng ta điều gì, chúng ta sẽ có thể hài lòng thong dong, luôn luôn ở tại nhà.

*

MỤC LỤC

- [15] KHÔNG - Taizan Maezumi 5
- [16] PHÁP TU - Thich Thien-An 25
- [17] CHỨNG NGHIỆM KHÔNG – Sheng Yen 25

Bình Luận Hiện Đại

- [18] BA LỜI BÌNH - Shodo Harada 31
- [19] KHÔNG của TRIỆU CHÂU - Eido Shimano 63
- [20] TÍNH BÌNH THƯỜNG TỘT ĐỈNH, TOÀN VẸN
của KHÔNG - James Ishmael Ford 85
- [21] KHÔNG KHÔNG PHẢI LÀ ĐỐI NGHỊCH VỚI
CÓ: ỦNG DỤNG KHÔNG CỦA TRIỆU CHÂU TRONG
THIỀN TẬP - Melissa Myozen Blacker 101
- [22] KHÔNG: MẬT THIẾT VÀ GIẢN DỊ -
David Dae An Rynick 149
- [23] KHÔNG PHẢI LÀ ĐIỀU BẠN NGHĨ –
Bodhin Kjolhede 161
- [24] LẤY ĐỘC KHỦ ĐỘC: Thung Dung Lực,
Tác 18 –John Daido Loori 173
- [25] VẠCH TRẦN KHÔNG - Joan Sutherland 211
- [26] TU TẬP KHÔNG, VỀ NHÀ – Ruben L.F. Habito 245
- [27] NGAY CẢ CON CHÓ - Mitra Bishop 297
- [28] LUÔN LUÔN TẠI NHÀ - Jan Chozen Bays 311

